**Методические рекомендации по психологической подготовке учащихся к Единому Национальному Тестированию.
Что такое ЕНТ?**

Это независимое от организаций образования государственная система оценки качества образования, основанная на новых технологиях, совмещающая итоговую государственную аттестацию выпускников школ и вступительные экзамены в коллежи и Вузы.
Целью ЕНТ является: создание системы внешней независимой оценки учебных достижений, обеспечивающей высокое качество образования.
**Задачи ЕНТ:**
1.Обеспечение государственного контроля и управления качеством образования с помощью единых измерительных материалов;
2.Повышение объективности, достоверности оценки качества образования;
3.Обеспечение социальной справедливости в доступе к высшему и среднему профессиональному образованию.
В настоящее время учащихся необходимо готовить психологически к сдаче ЕНТ.
Умению сдавать тесты, как ни странно, никто специально учит, вместе с тем, соответствующие психотехнические навыки очень полезны. Они не только повышают эффективность подготовки к тестам, позволяют более успешно вести себя во время теста, но вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.п. Процедура ЕНТ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое.
Обсуждая вопрос о психологическом оснащении процесса сдачи тестов, следует выделить 3 основных этапа:
1.Подготовка к тесту, изучение учебного материала перед тестом;
2.Поведение накануне тестирования;
3.Поведение собственно во время теста.
***Рекомендации об эффективных способах подготовки к экзаменам.***
**Как подготовиться психологически**
Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собрать с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
**^ Что делать, если устали глаза?**
В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:
-посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15
секунд);
-напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
-попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (0 секунд), нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.
**^ Режим дня**
Раздели день на три части:
-готовься к экзаменам 8 часов в день;
-занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй - часов;
-спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе
тихий час после обеда.
**Питание**
Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.
**^ Место для занятий**
Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
**^ Как запомнить большое количество материала**
Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли - это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.
**^ Как развивать мышление**
1.Хочешь быть умным - научись разумно спрашивать, внимательно
слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше
сказать.
2.Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и
само мышление невозможно без знаний.
3.Развивать мышление - это насыщать свой ум знаниями.
Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
4.Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовы стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата.
Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6.Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой или явления - необходимое свойство мышления.
7.Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок
8.Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления - свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.
**^ Некоторые закономерности запоминания**
1.Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2.При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3 Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4.Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5.Если работаешь с двумя материалами - большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6.Во сне человек не запоминает, но и не забывает.
**Условия поддержки работоспособности.**
1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут, (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!
**Кинезиологические упражнения**
Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.