**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.