



## **«Я и экзамен: кто кого, или шанс найти свой путь».**

Хотите узнать Ваш Вашу эффективную стратегию по подготовке к экзаменам, тогда прислушайтесь к себе и выполните тест. Выберите только один вариант ответа, а если ни один из ответов не подходит, пропускайте вопрос.

### **1. Как ты запоминаешь материал?**

- 1а. Могу запомнить механически (как будто фотографируя, материал «врезается» в память).
- 1б. Запоминаю, если только материал был понят, часто использую для запоминания графики, таблицы.

### **2. Какой экзамен ты предпочёл бы сдавать?**

- 2а. Письменный (где есть время подумать и не надо быстро реагировать).
- 2б. Устный (где многое зависит от умения взаимодействовать с экзаменатором).

### **3. Какая ситуация для тебя более неприятная (вызывающая стресс)?**

- 3а. Монотонная работа, требующая выдержки и терпения (например, решение однотипных задач).
- 3б. Работа, требующая быстрого переключения и оперативного реагирования.

### **4. В какой ситуации ты получаешь более высокие оценки?**

- 4а. Повседневные занятия, к которым готовишься каждый день.
- 4б. Ситуация экзамена, контрольный, на которой я собираюсь.

### **5. Какое задание ты бы предпочёл выполнять?**

- 5а. Требующее сосредоточения на одном задании.
- 5б. Предполагающее распределение внимания между разными подзаданиями (например, одновременно слушать учителя, писать, отвечать, работать с учебником).

### **6. Как тебе удобнее работать?**

- 6а. Чередую небольшие периоды работы с короткими периодами отдыха.
- 6б. Долго работать, а потом уж отдыхать.

### **7. Как ты включаешься в работу?**

- 7а. Быстро отвлекаюсь от одного задания и перехожу к другому.
- 7б. Мне нужно время на раскачку, зато потом ничто не отвлекает.

### **8. Когда ты работаешь над сложным заданием?**

- 8а. Мне нужна тишина, чтобы работать, не отвлекаясь.
- 8б. Я включаю музыку (телевизор), это помогает не заскучать.

### **9. Какая характеристика описывает твою память лучше?**

- 9а. Я быстро запоминаю, но и забываю тоже быстро.
- 9б. Мне нужно время, чтобы запомнить, зато потом усвоенное «всегда при мне».

## 10. Какой этап учебного занятия для тебя более лёгкий?

10а. Объяснение нового, разбор неизвестного знания, начало его отработки.

10б. Повторение пройденного или выполнение уже знакомых заданий.

## 11. Что бы ты предпочёл?

11а. Искать необычный способ решения задачи.

11б. Выполнять задание быстрее всех.

## 12. Что ты испытываешь при выполнении монотонной работы?

12а. Не чувствую скуки, стараюсь выполнить трудоёмкую работу качественно.

12б. Чтобы не скучать, занимаю себя фантазией (Агата Кристи, например, придумывала детективные истории, моя посуда).

Подсчитайте, сколько ваших выборов попало в каждый из секторов.

### Ключ к тесту



<b>1 квадрат:</b> 1а,2б,3а,4б,5б,7а,8б,9а,10а,11б	<b>3 квадрат:</b> 1б,2а,3б,4а,5а,7б,8а,9б,10б,12а
<b>2 квадрат:</b> 2б,3а,5б,6а,7а,8б,9а,10а,11а,12б	<b>4 квадрат:</b> 1б,2а,3б,4а,5а,6б,7б,8а,9б,10б

Каждый сектор описывает определённый тип поведения, который даётся человеку от природы. Это набор качеств, который не может быть плохим или хорошим, дающий человеку и силы и слабости в решении сложных задач, в том числе и при сдаче экзамена. Подсчитайте, в каком из квадратов вы получили максимальное количество баллов. Ниже приводится описание каждого из типов с точки зрения плюсов и минусов.

### *Типы поведения при сдаче экзамена:*

❖ **1 квадрат- тип «Ураган»**

❖ **2 квадрат – тип «Творец»**

❖ **3 квадрат- тип «Вдумчивый»**

❖ **4 квадрат- тип «Медведь»**

<b>Тип 1. Ураган</b>	<b>Тип 2. Творец</b>
<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота реакции;</li> <li>- стремительное усвоение;</li> <li>- высокая работоспособность в стрессовых ситуациях, в ситуации лимита условий;</li> <li>- ситуативное лидерство.</li> </ul> <p>Из всех типов испытывает наименьший дискомфорт в ситуации экзамена, где может собраться и показать лучший результат, чем в повседневной жизни. Обычно готовятся к экзаменам в последние дни, полагаясь на свою память и способность выкручиваться из трудных ситуаций. Такое поведение – не лучшая стратегия.</p> <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-поверхностность, отказ от планирования;</li> <li>-уязвимость в монотонном труде.</li> </ul> <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-постоянная смена деятельности, работа в чрезвычайных условиях.</li> </ul>	<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воображение, умение определить всевозможные последствия того или иного события;</li> <li>-способность работать как монотонно, так и в режиме постоянной смены условий, быстро усваивает знания.</li> </ul> <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-быстрая утомляемость, неусидчивость;</li> <li>- перепады эмоционального состояния.</li> </ul> <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-частая смена деятельности более сложной на менее сложную, допустимы частые, но короткие перерывы, выполнение сразу нескольких заданий (разного уровня сложности);</li> <li>- начинать подготовку к экзаменам заблаговременно.</li> </ul>
<b>Тип 3. Вдумчивый</b>	<b>Тип 4. Медведь</b>
<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-терпение, способность докопаться до мелочей и не потерять главное;</li> <li>- подведение логической основы;</li> <li>- ориентация на качество труда.</li> </ul> <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-долгое приспособление к изменениям, мнительность.</li> </ul> <p>Этот тип испытывает самый сильный стресс в ситуации экзамена.</p> <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разделение любого действия на отдельные части и работа над однородными частями; начинать готовиться с того, что известно, но не усвоено до конца, затем переходить к самому неосвоенному, а в конце - к наиболее известному.</li> </ul>	<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выдержка, способность работать долгое время без отдыха как в режиме монотонного труда, так и в режиме чрезвычайных событий.</li> </ul> <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимость времени на раскачку;</li> <li>- неумение отдыхать.</li> </ul> <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- длительные периоды трудоспособности чередуется с довольно длительными периодами отдыха;</li> <li>-придерживаться следующей схемы: работа по учебнику (чтение, запоминание, составление конспектов) → параллельно решать задачи → знакомство с конспективным учебником для закрепления.</li> </ul>

