

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия им. И. Б. Ольбинского»**

**ХIII Конкурс
Самостоятельных творческих работ
Им. П.А.Флоренского**

**Шакирова Динара,
Учащейся 7«Б» класса**

СЕКРЕТЫ УСПЕХА: ОТВЕТЫ НА УРОКАХ

**Руководитель:
Филимонова Ольга Геннадьевна
кандидат психологических наук
директор СПГ
психолог СПГ**

**Сергиев-Посад
2013г.**

Оглавление

Введение:.....	3-4
Глава 1.Что такое успех?	5
1.1 Секреты успеха.....	6
1.2 Секреты успехов в учёбе.....	7-8
Глава 2. Исследование составляющих успешного ответа на уроке.....	10
2.1 Методы исследования.....	10-14
2.2 Результаты исследования	13-21
Глава 3. Полезные рекомендации.....	20
3.1. Что нужно для хорошего ответа на уроке	20
3.2. Рекомендации для успешного ответа на экзамене	22-25
Заключение	25
Список литературы:	26
Приложения.	27-33

Введение:

Каждый человек хочет быть успешным в жизни, то есть достичь в чем-либо успеха.

Успеху, оказывается, можно «научиться», наблюдая за животными. Например, рыба всегда плывёт против течения. Мимо неё проплывает в потоке воды больше еды и кислорода. Так её жизнь становится в несколько раз богаче. Мы же, в отличие от рыбы, всегда пытаемся плыть по течению, потому что так проще и никогда не пытаемся выйти из зоны комфорта. И, как следствие, потом удивляемся, почему в жизни было так мало возможностей. Или другой пример. Собака не думает: «Сначала ты меня домой приведи, накорми и помой, а потом я тебе повиляю хвостом». Нет. Она первая отдаёт свои чувства и не просит ничего взамен, а просто делает так, что вы сами хотите это сделать.

А вот ещё пример. Змея не думает, что у неё нет ни рук, ни ног, что у неё плохое зрение. Она не думает о том, что родилась в другой стране, что её никто не любит и что родители не заботились о ней с того момента, как она вылупилась. Нет, змея обходится тем, что у неё есть. Мы даже боимся этого несчастного «животного-инвалида». Если ей что-то не нравится, она просто меняет шкуру и ползёт дальше без сожаления. У природы нет секрета в достижении успеха, а потому мы должны набраться терпения и увидеть настоящие уроки успеха, а не только те, которые хотим увидеть. И всё же: что такое успех? Я в своей работе постараюсь понять это и, если возможно, вывести свою формулу успеха ответов на уроке.

Цель работы: научиться самой и помочь другим быть успешными при ответах на уроках, на олимпиадах, сдаче экзаменов.

Задачи:

1) познакомиться с литературой и самостоятельными творческими работами гимназистов на данную тему;

2) провести исследование с целью определения «составляющих успеха ответов на уроке»;

3) проанализировать прочитанный материал, результаты исследования, сделать выводы и разработать советы и рекомендации для гимназистов и школьников.

Методы исследования:

Анкетирование; наблюдение за ответами гимназистов у доски; интервью.

Гипотеза исследования:

Факторы, являющиеся основой успешных ответов:

- 1) Хорошая подготовка к урокам дома;
- 2) Самая лучшая работа мозга в момент ответа;
- 3) Практика.

Глава 1. Что такое успех?

Я прочитала в разных источниках разные определения слова «успех». Например, в словаре С.И. Ожегова успех – это:

- а) удача в достижении чего-нибудь;
- б) общественное признание;
- в) хорошие результаты в работе, учёбе.

В Википедии успех – это:

- а) достижение поставленных целей в задуманном деле;
- б) положительный результат чего-либо, общественное признание чего-либо или кого-либо.

В других же источниках: успех – это:

- а) последовательная реализация достойной цели.
- б) движение вперёд, это непрерывный процесс достижения целей.

Успешные люди никогда не останавливаются на достигнутом. Достигнув поставленной цели - ставят новые (остановиться, значит перестать быть успешным). Успех - это, насколько человек превосходит себя вчерашнего.

В какой-то книге я вычитала, что свою формулу успеха предлагал ещё А. Эйнштейн. Его формула выглядит так: $A = X + Y + Z$, где A — это успех, X – работа, Y – игра, а Z – молчание. Что такое «работа» – поймёт каждый. Что такое «игра» – кроме работы есть ещё свободное время и много других приятных и полезных занятий. А под «молчанием» Эйнштейн понимал умение слушать других.

Лично мне больше нравится определение в словаре Ожегова, что успех - хорошие результаты в работе, учёбе. Я думаю, что успех в жизни является продолжением успеха в учёбе.

Итак, понятие «успех» имеет несколько разных значений. В своей работе я буду использовать определение слова «успех» из словаря Ожегова.

Но для дальнейшей работы нам нужно определить, что значит **успешный ответ на уроке**. За какой ответ учитель безоговорочно, поставит «пятерку»?

Для этого надо, чтобы он был:

- 1) кратким,
- 2) наглядным,
- 3) лаконичным,
- 4) мысли выражены четко и ясно, а ответ изложен полно, уверенно и

интересно.

1.1 Секреты успеха.

1-ый секрет успеха.

Важно, чтобы у человека было огромное внутреннее желание иметь успех в жизни, то есть у человека должна быть *мотивация к достижению успеха*. Мотивация бывает внешняя и внутренняя. Внешняя мотивация – это долг и ответственность перед обществом, а иногда и учёба ради лидерства, престижа, материальной выгоды, стремления быть первым, получать хорошие оценки. Отдельной группой выделяют отрицательные мотивы. Это стремление избежать наказания, осуждения, неприятностей. Наилучший путь выявления мотивации – это ответ на вопрос: «Будете ли вы заниматься этим делом, если вас не ждёт в будущем поощрение за его выполнение или наказание, осуждение за его невыполнение?» Если ответ положительный, то у человека внутренняя мотивация, то есть он испытывает удовлетворение от самой деятельности. Внутренняя мотивация важна для достижения успехов ученика в учёбе, а в будущем – и в жизни. Важным стимулом к учению является признание среди сверстников, а для этого нужны хорошие знания.

2-й секрет успеха.

Вера в достижение успеха. Только целеустремлённый человек сможет добиться успеха. Вот, например: Демосфен, известный древнегреческий оратор, ещё юношей хотел овладеть ораторским искусством, но при первом же выступлении потерпел неудачу. Но он очень хотел осуществить свою мечту и, поэтому, разработал целую систему упражнений, по которым, уединяясь,

занимался. И, в результате, стал выдающимся оратором. Вера в успех помогает преодолеть любые трудности.

3-й секрет успеха.

Тяжёлая работа. Никто и никогда не достиг успеха лёжа перед телевизором. Только тяжёлая работа и усердие ведут человека к цели. Секрет тяжёлой работы в том, что она прибавляет энергии. Человек создан не для лени, а для работы (от лени он страшно устаёт, его душа застаивается от скуки).

4-й секрет успеха.

Самовнушение. Мысли, находясь в разуме, преобразуются в чувства, а из чувств в эмоции. Чем дольше мысли, чувства и эмоции пребывают в разуме человека, тем больше они влияют на реальность.

5-й секрет успеха.

Планирование. Планирование жизни похоже на настраивание радио. В начале человек выбирает, какую радиостанцию он хочет послушать, а потом её ищет. Но если человек не знает, что он хочет слушать, то он будет находить одну радиостанцию, затем вторую, третью, но в основном получится только шум между станциями. То же самое происходит и в жизни. Сначала человек должен определиться чего он хочет и только потом двигаться к поставленной цели. Но большинство людей не выбирают, а просто идут по жизни бесцельно, слыша только «шум».

1.2 Секреты успехов в учёбе.

Секрет №1.

Учись, обучая. Чтобы хорошо усвоить какой-либо материал, можно и нужно обучить этому материалу другого. Например, если ты поняла тему, а твоя подруга не поняла и просит помочь, помоги ей – в этом будет польза и для тебя, и для неё.

Секрет №2.

Умей планировать. Планирование помогает правильно распределять время. Если ты планируешь время, то у тебя становится меньше неприятных неожиданностей и больше свободного времени. Не оставляй назавтра то, что можно сделать сегодня!

Секрет №3.

Соблюдай режим дня. Именно режим дня помогает нам не терять времени даром.

Секрет №4.

Эффективно работай с различными источниками информации. Познавая постоянно что-то новое на протяжении всей жизни, важно знать, где и как можно получить ту или иную информацию (книги, компьютер, телевидение и т.д.). Но информации сейчас так много, что необходимо «раскладывать её по полочкам», а затем уметь применять на практике.

Секрет №5.

Хороший отдых. Каждый человек должен уметь отдыхать. Ученики же для того, чтобы отдохнуть, должны чередовать умственную и физическую деятельность. Лучший отдых – прослушивание приятной современной музыки, прогулки на свежем воздухе, занятия танцами. Но главное, чтобы отдых не затянулся.

Секрет №6.

Правильное питание. Правильное питание является необходимым условием физического и нервно-психического развития, поэтому необходимо включать в свой рацион: фрукты, овощи, кисломолочные продукты, супы.

Секрет №7.

Умение слушать учителя на уроке. На уроке важно смотреть на учителя и на то, что он показывает. Учёные открыли, что $\approx 90\%$ знаний усваивается с помощью зрительной памяти. Сведения, полученные с помощью зрения и слуха, лучше запоминаются.

Секрет №8.

Полезные привычки. Самовоспитание.

Большое значение самовоспитанию придавал Л.Н.Толстой. Ещё в юности он завёл дневник, в котором фиксировал свои недостатки, намечал пути преодоления. Благодаря работе над собой, он сумел преодолеть лень, тщеславие, лживость и т.д. И выработал в себе человеколюбие, творческое воображение, память. А.П.Чехов в одном из своих писем жене отмечал: «Ты пишешь, что завидуешь моему характеру. Должен сказать тебе, что от природы характер у меня резкий, я вспыльчивый. Но я привык сдерживать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает. В прежние времена я выделял черт знает что». А.В.Суворов, в детстве болезненный, слабый, обливался холодной водой, обтирался на морозе полотенцем и скакал на коне в одной рубашке. А. Эйнштейн занимался самообразованием, имея с детства плохую память. Преподаватель греческого языка сказал ему: «Из вас никогда ничего путного не выйдет». Если обычные люди смогли стать великими, то почему же мы не можем этого сделать?¹

До этого я рассказала об успехах в общих чертах. Теперь, я думаю, стоит рассказать и о секретах успеха в ответах на уроке.

¹ Nsportal.ru > методическая разработка на тему: Секреты успеха учебе | Социальная сеть работников образования

Глава 2. Исследование составляющих успешного ответа на уроке

2.1 Методы исследования

Для нашего исследования мы использовали метод интервью, метод наблюдения и маленький эксперимент на основе психологического теста.

Интервью – разновидность разговора, беседы между двумя и более людьми, при которой интервьюер задаёт вопросы своим собеседникам и получает от них ответы.

Интервьюер –_ лицо, ведущее опрос.

Интервью – один из основных методов опроса. Опрос можно рассматривать как один из самых распространённых методов получения информации о субъектах – респондентах опроса.

Респондент – лицо, принимающее участие в социологическом или другом опросе, анкетировании.

Опрос заключается в том, что респонденту задают специальные вопросы, ответы на которые позволяют исследователю получить необходимые сведения в зависимости от задач исследования. Интервьюирование имеет свои достоинства и недостатки по сравнению с анкетированием:

- 1) При анкетировании общение опосредуется анкетой, содержащиеся в ней вопросы респондент интерпретирует самостоятельно, в пределах, имеющихся у него знаний. При интервьюировании контакт между исследователем и респондентом осуществляется при помощи интервьюера, который задает вопросы, предусмотренные исследователем, организует и направляет беседу с каждым отдельным человеком и фиксирует полученные ответы.
- 2) Во время интервью можно наблюдать за реакцией собеседника на вопросы, дающей много информации.

Интервью требует предварительной подготовки. Важно уметь правильно, последовательно и с правильной интонацией задавать вопросы. Кроме того, интервьюер не должен подсказывать, проявлять чрезмерную настойчивость, а главное – больше молчать и слушать респондента, уметь выслушать ответ.

В нашем исследовании интервью проводилось с учащимися, которые отвечали на уроке. Для его проведения нами были составлены следующие вопросы:

Для тех, кто ответил хорошо

- 1) Готовился ли ты к ответу на уроке, насколько добросовестно (% от возможного)?
- 2) Ожидал ли ты, что тебя вызовут к доске?
- 3) Волновался ли ты при ответе и насколько сильно?
- 4) Доволен ли ты сам своим ответом?
- 5) Что тебе помогает отвечать на уроках хорошо?

Для тех, кто ответил плохо

- 1) Готовился ли ты к ответу на уроке, насколько добросовестно (% от возможного)?
- 2) Ожидал ли ты, что тебя вызовут к доске?
- 3) Волновался ли ты при ответе и насколько сильно?
- 4) Доволен ли ты своим ответом?
- 5) Согласен ли ты с оценкой, поставленной тебе учителем? Если нет, как ты оцениваешь свой ответ?
- 6) Что тебе помогло бы ответить на уроках лучше?

Основу метода наблюдения составляет непосредственное восприятие исследователем объективных проявлений изучаемых психических процессов в соответствующих видах деятельности. Наиболее характерной чертой метода наблюдения является то, что он позволяет изучить исследуемое явление непосредственно в его естественных условиях, так, как это явление протекает в действительной жизни.

Правильно организованный метод объективного наблюдения в психологии характеризуется следующими особенностями:

1. Подлежащие изучению явления наблюдаются в обычных для них условиях, без внесения каких-либо изменений в их естественное течение. Сам факт наблюдения не должен нарушать изучаемое явление.

2. Сбор материала путем наблюдений проводится по предварительно составленному плану (программе) в соответствии с задачей исследования.

3. Наблюдение проводится не однократно, а систематически; количество наблюдений и число наблюдаемых лиц должно быть достаточным для получения значимых результатов.

4. Результаты наблюдений подлежат точной регистрации: ведется протокол наблюдения, в который с достаточной полнотой заносятся объективные показатели, характеризующие как основные, так и сопутствующие факты².

Мы проводили наблюдение за устными ответами гимназистов на уроках. Для этого были выбраны определенные критерии:

1. Качество ответа (оценка учителя);
2. Полнота ответа;
3. Уверенность;
4. Жесты, поза, выражение лица;
5. Речь;
6. К кому обращен ответ;
7. Реакция на подсказки.

Для проведения эксперимента специально планируются условия. В нашем исследовании мы проводили методику оценки мотивации к достижению успеха (приложение 2) в двух группах учащихся: гимназисты первой группы преимущественно отвечают на уроках хорошо, гимназисты второй группы чаще всего отвечают на уроках не очень хорошо.

² <http://psyznaiyka.net/view-metody.html?id=metod-nablyudeniya>

2.2 Результаты исследования

На уроке географии я следила за ответами учеников. Вот результаты, которые я получила:



Итак, я могу увидеть, что 50% гимназистов – 4 человека – ответили географию на «5»;

25% оставшихся – 2 человека – ответили на «4»;

Остальные 25% - 2 человека – ответили на «3».

Наблюдение за ответами гимназистов на уроках показали, что:

отвечая, ни один человек не смотрел на класс, только 3 человека изредка посматривали на учителя, остальные смотрели, кто куда: в пол, в стену, поверх класса, и только один изредка смотрел на схему, повешенную на доске;

гимназисты были сосредоточены на ответе, не слушали подсказок и это правильно. Я думаю, что это способствовало самой лучшей работе мозга в момент ответа, о которой говорил Я. Руднянский в своей книге «Как учиться?».

У 50% отвечающих в руках была указка, ручка (карандаш) или ластик, а у других 50% в руках ничего не было, но при этом 25% из всех заплетает (расплетает), косички, оттягивает свитер или делает что-нибудь другое.

Данные движения ни к чему. Они происходят, скорее всего, от того, что ученик что-то не доучил и волнуется. Значит, ему следует лучше готовиться к урокам дома.

После ответов на уроках я брала интервью с заранее заготовленными вопросами у хорошо ответивших учеников и у учеников, имевших проблемы с ответами на уроках. Надо отметить, что ученики, ответившие хорошо, давали интервью с удовольствием, у учеников же с неудачными ответами, интервью было взять тяжело. Их можно понять...

И, тем не менее, мне удалось взять интервью у 9 человек:

Результаты интервью у хорошо отвечавших

№	ответ	%
1.	Готовился ли ты к ответу на уроке, насколько добросовестно (% от возможного)?	
	Очень хорошо на 100 %	20%
	Хорошо на 80-90 %	60%
	Средне на 50 %	20%
2.	Ожидал ли ты, что тебя вызовут к доске?	
	Да	80%
	нет	20%
3.	Волновался ли ты при ответе и насколько сильно?	
	Всегда, очень сильно	40%
	Да	20%
	Нет, никогда	20%
	Немножко	20%
4.	Доволен ли ты сам своим ответом?	
	Нет	40%
	да	60%
5.	Что тебе помогает отвечать на уроках хорошо?	
	Интуиция и импровизация	20%
	Стремление получить хорошую оценку	20%
	Хорошо понятый, выученный материал	20%
	Повтор перед самым уроком	40%

Результаты интервью для тех, кто отвечал плохо

№	Ответ	%
1.	Готовился ли ты к ответу на уроке, насколько добросовестно (% от возможного)?	
	Да на 100 %	25%
	Да на 75-80 %	25%
	На 50-60 %	25%
	Нет, на 0 %	25%
2.	Ожидал ли ты, что тебя вызовут к доске?	
	да	50%
	нет	50%
3.	Волновался ли ты при ответе и насколько сильно?	
	Да, очень	50%
	нет	50%
4.	Доволен ли ты своим ответом?	
	Не очень	50%
	Нет	50%
5.	Согласен ли ты с оценкой, поставленной тебе учителем? Если нет, как ты оцениваешь свой ответ?	
	Да, согласен	75%
	Нет, поставил бы 4	25%
6.	Что тебе помогло бы ответить на уроках лучше?	
	Больше времени на подготовку	50%
	Хорошая память, ответ только учителю (не при всем классе)	50%

По результатам интервью, можно сказать, что хорошо отвечавшие гимназисты были:

- хорошо подготовлены (80%);

- предполагали, что их спросят (80%);
- хорошие знания и повтор перед уроком (60%) и желание и умение получить хорошую оценку (40%).

Это и есть составляющие успешного ответа на уроке, которыми, наверное, интуитивно пользуются большинство хорошо отвечающих.

У плохо отвечавших гимназистов следующие результаты:

- 50% учеников были хорошо готовы;
- 50% не ожидали, что их спросят;
- 50% сильно волновались;
- 50% не довольны ответом;
- 50% не хватает времени на подготовку.

Не очень хорошие результаты этой категории гимназистов объясняются незнанием составляющих успешного ответа, а возможно отчасти ленью или недостаточной мотивацией к хорошей учебе.

Из умения хорошо отвечать на уроке складывается, как я думаю, успех ответов на экзамене, но не только из этого. Некоторые люди, имея хорошие знания, плохо отвечают на экзаменах, но об этом я скажу в следующей главе.

В эксперименте принимали участие 17 человек. Результаты тестирования представлены в приложении 2. Анализ результатов показал, что $\approx 76\%$ тестируемых имеют среднюю мотивацию к успеху, такую же, как у большинства людей, т.е. «стремление к цели приходит в форме приливов и отливов». Соответственно 24% тестируемых имеют слабую мотивацию, а значит, они «довольны собой и своим положением, убеждены, что независимо от своих усилий все пойдет своим чередом».

Для дальнейшего анализа мы разбили выборку на две группы по качеству ответов:

Результаты теста «Мотивация к достижению успеха» по группе учащихся с низким качеством ответов на уроках:

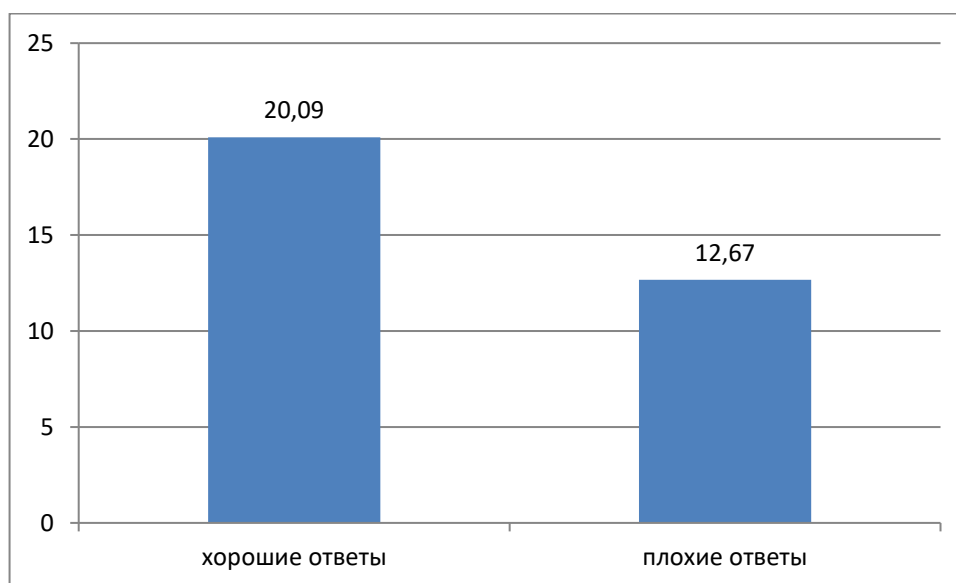
Имя	Результат (количество баллов)	Качество ответов
Владимир Б.	10	-
Саша Д.	13	-
Лена И.	11	-
Лера Н.	16	-
Лена Н.	11	-
Даша Р.	15	-
Среднее значение	12,67	

Результаты теста «Мотивация к достижению успеха» по группе учащихся с высоким качеством ответов на уроках:

Имя	Результат (количество баллов)	Качество ответов
Артем А.	20	+
Маша А.	22	+
Маша Б.	24	+
Валя Г.	16	+
Катя Д.	19	+
Женя Ж.	20	+
Аня И.	22	+
Ваня К.	18	+
Илья К.	18	+
Полина Т.	16	+
Даниил Т.	26	+
Среднее значение	20,09	

Сравним средние значения с помощью диаграммы:

Выраженность мотивации к достижению успеха по группам учащихся с плохими и хорошими ответами на уроках



Очевидно, что у гимназистов, которые обычно хорошо отвечают на уроках, выше уровень мотивации к достижению успеха.

Итак, наше исследование позволило нам сделать следующие выводы:

1. Хорошо отвечают на уроках те, кто хочет учиться, значит следующая важная составляющая успешного ответа – учебная мотивация, то есть желание учиться.
2. У гимназистов, которые обычно хорошо отвечают, выше уровень мотивации к достижению успеха. Значит тем, у кого ответы не очень хорошие, нужно прежде всего верить в успех.
3. Для хорошего ответа на уроке важна хорошая подготовка, хорошо понятый материал, повтор перед уроком, умение импровизировать.
4. Лучше отвечают те, кто ожидают, что их вызовут и хотят получить хорошую оценку. Значит, к каждому уроку нужно готовиться так, как будто

тебя обязательно вызовут, и использовать ответ как шанс получить хорошую оценку.

5. При ответе на уроке важно правильно себя держать: смотреть на учителя или в класс, быть сосредоточенным на ответе, не делать лишних движений, тогда ответ будет воспринят как уверенный.

Если соотнести наши выводы с теми секретами успеха, которые были представлены в первой главе, мы увидим, что во многом они схожи:

Секреты успеха	Слагаемые хорошего ответа (выводы по работе)
Мотивация к достижению успеха.	Учебная мотивация, то есть желание учиться
Вера в достижение успеха.	Нужно прежде всего верить в успех
Тяжёлая работа.	Для хорошего ответа на уроке важна хорошая подготовка, хорошо понятый материал, повтор перед уроком
Самовнушение.	к каждому уроку нужно готовиться так, как будто тебя обязательно вызовут, и использовать ответ как шанс получить хорошую оценку

Глава 3. Полезные рекомендации

3.1. Что нужно для хорошего ответа на уроке

Успех ответа на уроке зависит, во-первых от того, как ученик подготовился к уроку, во-вторых, как он умеет отвечать в классе. В своей книге «Как учиться?» Ярослав Руднянский пишет, что умение хорошо отвечать складывается из трёх основных частей (они написаны в ведении):

- 1) Хорошая подготовка к урокам дома;
- 2) Самая лучшая работа мозга в момент ответа;
- 3) Практика.

Что такое подготовка дома – знает каждый. Если не подготовишься дома, а тебя спросят, то ответ, естественно, будет плохим. Но бывает, что, даже подготовившись к урокам дома, отвечаешь плохо.

Возможно, что в это время мозг работал, не так хорошо, т.е. внимание было не сосредоточенным на вопросе, который задал учитель. Чтобы хорошо ответить, надо думать только о предмете своего ответа, а не о том, какую оценку поставит учитель или что скажут подруги. НЕ НАДО БОЯТЬСЯ! Если бояться плохо ответить, то так и случится (страх парализует работу мозга). НЕ НАДО СЛУШАТЬ ПОДСКАЗКИ! Если слушать подсказки, то мозг автоматически отключается, из-за этого не может быть хорошего ответа. Самое лучшее – всегда настраиваться на ответ, тогда результат может быть даже лучше ожидаемого.

Так же, как хорошая подготовка дома и самая лучшая работа мозга, для хорошего ответа на уроке нужна и практика, т.е. любой ученик должен уметь правильно строить предложения, свободно, а главное собственными словами, говорить и не бояться громко выступать перед учителем и перед целым классом. Для этого нужно тренироваться.

Во-первых, когда учишь урок, надо повторить его вслух своими словами 2-3 раза.

Во-вторых, делая уроки с подругой, можно поиграть в «учителя и ученика». При этом важно отвечать заданное на дом задание и воспринимать ответы серьёзно.

В-третьих, при рассказе о чем-либо родителям, бабушке, дедушке, брату или сестре, надо рассказывать выразительно, интересно.

В-четвертых, каждый день по несколько минут громко и с выражением (несколько страниц) нужно читать интересную книгу. Тогда словарный запас увеличится настолько, что выразить свои мысли станет намного легче.

Кроме того, никогда не следует избегать ответов на уроках. Конечно, сначала ответы будут «хромать», но зато потом оценки потихонечку будут становиться все лучше и лучше – это и будет самая настоящая практика.

Важно ещё и правильно держать себя при ответе. Как раз об этом пишет Руднянский:

1. Стоять при ответе надо свободно, не оглядываясь по сторонам, потому что это мешает сосредоточить внимание, которое очень важно при ответах.

2. Печально опущенная голова вниз, бормотание себе под нос производят очень плохое впечатление на слушающего тебя учителя.

3. Если же стоять прямо, свободно, с головой поднятой вверх, то удивительное дело говорить сразу начинаешь громко и свободно.

4. Если при ответе не знаешь, куда деть свои руки (конечно от волнения), то можно взять какой-нибудь предмет (например, линейку, мел), только не гнуть и не ломать его.

5. Если вызвали к доске, то встать из-за парты надо быстро и спокойно, идти к доске уверенным шагом. Именно уверенный шаг добавит веры в собственные силы, что неизбежно приведёт к успешному ответу.

Но надо понимать, что даже самая большая вера в собственные силы не поможет, если нет знаний!

Для хорошего ответа на уроке, нужно, чтобы у ученика было желание хорошо ответить. Но даже для хорошо отвечающим нужен контроль за собой, своими действиями во время урока, так как это тоже может повлиять на успех

при ответе. Для этого некоторые психологи предлагают воспользоваться картой самонаблюдения и самоконтроля (*Приложение 3*). Эта карта кроме развития внимания и наблюдательности, помогает увидеть свои ошибки и исправить их.

3.2. Рекомендации для успешного ответа на экзамене

Сдача экзамена - это когда ты стоишь перед комиссией и отвечаешь или пишешь письменную экзаменационную работу. Подготовка к экзаменам и сдача экзамена тесно связаны друг с другом. Экзамен – это проверка того, что ты умеешь и чего не умеешь.

И первое при подготовке к экзамену – надо понять, где есть пробелы в знаниях. Значит, сначала наводим порядок на столе, а затем «наводим порядок» в голове.

Следующий этап – это планирование. Надо понимать, что только чёткий план поможет достичь хорошего результата. Учёные говорят, что самое плодотворное время для занятий – это утренние часы, но для кого-то это может быть вечернее время. Всё очень индивидуально и, наверное, каждый уже знает про себя, когда он лучше занимается. Кроме того, что план должен быть на все время подготовки к экзамену, надо ещё каждый вечер обдумывать план на следующий день.

Далее, начинать надо с того раздела, который ты знаешь хуже всего. Но если что-то не можешь понять, то всегда можно спросить у учителя, а иногда у друга.

Перед экзаменом полезно составлять планы, тезисы ответов, делать шпаргалки, но брать их с собой не надо. Шпаргалки помогают структурировать знания.

Необходимо чередовать занятия и отдых. Но за день пред экзаменом и в день самого экзамена ничего повторять не надо. Ведь на сам экзамен надо приходить в такой «форме», в какой должен приходить спортсмен на соревнования, а значит бодрым и решительным.

В момент экзамена мозг должен работать с самой большой производительностью. Но часто случается, то именно в момент экзамена ученик использует только часть своих знаний! Почему?

Чтобы успешно сдать экзамен нужно:

1. Хорошо подготовиться.
2. Надо чтобы работа мозга была наиболее успешной в момент экзамена.
3. Нужно знать технику сдачи экзамена.

Несмотря на хорошую подготовку сдать экзамен можно не очень хорошо. Страх перед ним, мысли «сдам» или «не сдам?» очень мешают, а иногда даже парализуют, может быть даже паника. Но для этого нет повода, ведь ты подготовился. Отсутствие веры в собственные силы, как ни странно, проявляется почти у каждого. Но к этой черте характера присоединяется порой преувеличенная «вера в себя». Преувеличенная «вера в себя» вызывает легкомысленное отношение к подготовке, а отсутствие «веры в себя» снижает производительность труда. Нужно верить, что «материал трудный, но не очень, я подготовлюсь и сдам». Это очень важно. Это помогает.

Для чёткой работы мозга в момент экзамена нужно:

1. 1.Один день перед экзаменом не нагружать мозг умственной работой и отдых на свежем воздухе.
2. Вечером перед экзаменом один час посвятить просмотру конспектов, но ничего не повторять, останавливаясь только там, где «чувствуешь», что знаешь хуже.
3. В день экзамена надо встать выспавшимся и сделать гимнастику.
4. Если экзамен устный, старайся сдавать его первым.
5. На экзамен возьми с собой конспекты, по которым готовился, но только лишь для того, чтобы иметь чувство «защищённости».
6. Шпаргалки на экзамен лучше не брать, они только мешают.
7. Если все вокруг нервничают, то постарайся занять место постороннего наблюдателя за другими.

Экзамен может быть письменным и устным. При сдаче письменного экзамена есть свои правила, которые нам подсказывают учителя:

1. Работать надо быстро, быстрее, чем на классных работах.
2. Во время выполнения задания важно делать небольшие на 1 минуту перерывы, даже если мало времени. Это помогает спокойно приступить к следующему номеру задания.
3. Отвечать на вопросы или решать надо начинать с более лёгких для тебя заданий. Потом переходи на более сложные задания.
4. Каждое, даже самое простое действие, надо решать на черновике и сразу же проверять. В этом случае на поиск возможных ошибок уйдёт меньше времени.

Если отвечаешь устный предмет, то есть свои тонкости:

1. Помни, что преподаватели такие же люди и может быть, даже посочувствуй им, ведь они должны выслушать каждого и ещё и оценить ответ.
2. Всегда во время ответа надо говорить громко и свободно. И не надо бояться смотреть в глаза экзаменатора. Можно увидеть, что они относятся к тебе с искренней симпатией.

Одеться на экзамен надо в удобную одежду, чтобы в ней хорошо себя чувствовать. Это тоже важно. Один и тот же человек может вести себя по-разному на экзаменах. Психологам известен закон Джеркса-Додсона, что слишком высокая мотивированность (заинтересованность в чем-либо, побуждение к чему-либо), избыточное эмоциональное напряжение так же ухудшает результаты деятельности, как и чересчур низкая мотивированность, обуславливающая незаинтересованность в результатах деятельности. Вы могли бы сказать, какая у вас мотивация – сильная или слабая?³

³Статья Автаевой Инны Валерьяновны, *педагога-психолога* (festival.1september.ru > Образовательная программа «Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в подготовке к ответам на уроках, выступлениям, экзаменам»)

Заключение

Итак, подведем итоги. В результате подробного изучения литературы и самостоятельных творческих работ гимназистов на данную тему (ответы на уроках) были выработаны советы и рекомендации для учеников. Проведенные исследования позволили нам подтвердить гипотезу о том, что хорошая подготовка к урокам дома, самая лучшая работа мозга и практика являются факторами, влияющими на успех при ответе. Большая часть учащихся, интуитивно и достаточно успешно, использует представленные в работе рекомендации. Другая же часть, я надеюсь, прислушается к этим советам. Кроме того, в работе представлены рекомендации для успешного ответа на экзамене.

Поскольку это была моя самая первая СТР, я научилась конечно же делать ее, структурировать материал. Я много чего для себя узнала, познакомилась с интересной литературой. Я воспользовалась некоторыми представленными здесь советами, и, в итоге, мне стало легче отвечать на уроках.

Конечно, стоит еще немало потрудиться над, тем, чтобы ответы на уроках были всегда успешными. И в этом плане работа была очень полезна для меня.

Список литературы:

- 1) Автаева И.В. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в подготовке к ответам на уроках, выступлениям, экзаменам. – <http://festival.1september.ru/articles/600487/>
- 2) Лапшова С. Ключ к успеху: особенности подготовки домашних заданий по разным предметам. Самостоятельная творческая работа по психологии – 2008. - 38 с.
- 3) Методическая разработка на тему: Секреты успеха учебе | Социальная сеть работников образования. – Nsportal.ru
- 4) Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: АЗЪ, 1994. – 907 с.
- 5) Руднянский Я. Как учиться? – М.: Просвещение, 1992. – 192 с.;
- 6) Суслин Дмитрий Тайна золотой медали, или как тать отличником в школе, в вузе и в жизни. - М.: Эксмо, 2011. – 288 с.
- 7) <http://psyznaiyka.net/view-metody.html?id=metod-nablyudeniya>

Приложение 1.

Тест «Ваша мотивация к успеху»

1. Когда надо выбрать один из двух вариантов.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я что-то делаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от сложного дела или задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы большого успеха.
10. В процессе деятельности мне необходимо делать небольшие паузы для отдыха.
11. Усердие не основная моя черта.
12. Мои достижения в учёбе не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает будущая работа, чем учёба, которой я сейчас занят.
14. Замечания меня стимулируют сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои друзья считают меня успешным человеком.
16. Препятствия делают мои решения ещё более твёрдыми.
17. Я хочу быть первым и лучшим.
18. Когда я что-то делаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При достижении цели я...на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.

24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце каникул я обычно рад, что скоро пойду в школу.
26. Когда я стараюсь, то дело, которое я делаю, у меня получается лучше и легче.
27. Мне проще и легче общаться с людьми целеустремлёнными, которые умеют добиваться своей цели.
28. Когда у меня нет дел, мне бывает трудно усидеть на месте.
29. Я обычно загружаю себя делами сам.
30. Я всегда стараюсь найти для себя лучшее решение.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих близких.
33. Бессмысленно противодействовать воле родителей.
34. Иногда не знаешь, что придётся делать завтра.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я что-то делаю вместе с другими, я достигаю больших результатов.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не очень загружены.
40. Я не завидую тем, кто стремится сделать карьеру в будущем.
41. Когда я уверен, что прав, я твёрдо и настойчиво отстаиваю свою точку зрения.

Обработка результатов.

Теперь подсчитайте полученные баллы. Поставьте себе по одному баллу за каждый ответ «да» на вопросы: 2,3,5,7,8,9,10,14,15,16,17,21, 22,25,26,27,28,29,30,32,37,41 и ответ «нет» на вопросы: 6,13,18,20,24,31,36,38,39.

Интерпретация.

Если вы набрали 31-27 баллов, у вас очень сильная мотивация к успеху. Вы упорны в достижении цели и готовы преодолеть препятствия.

26-14 баллов. У вас средняя мотивация к успеху, такая же, как у большинства людей. Стремление к цели приходит к вам в форме приливов и отливов. Порой вам хочется все бросить, так как вы считаете, что цель, к которой вы стремитесь, недостижима.

13-0 баллов. Мотивация к успеху у вас довольно слабая. Вы довольны собой и своим положением, убеждены, что независимо от ваших усилий все пойдёт своим чередом.

Приложение 2.

Результаты теста:

Имя	Результат (количество баллов)	Качество ответов
Артем А.	20	+
Маша А.	22	+
Владимир Б.	10	-
Маша Б.	24	+
Валя Г.	16	+
Саша Д.	13	-
Катя Д.	19	+
Женя Ж.	20	+
Лена И.	11	-
Аня И.	22	+
Ваня К.	18	+
Илья К.	18	+
Лера Н.	16	-
Лена Н.	11	-
Даша Р.	15	-
Полина Т.	16	+
Даниил Т.	26	+

Приложение 3

Карта самонаблюдения и самоконтроля

Цифры в таблице означают номера уроков по расписанию. После каждого урока поставь «+» или «-» - в зависимости от того, согласен ли ты с утверждением или нет.

На уроке я:	понедельник						вторник					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Слушал внимательно												
Записывал в тетрадь												
Не списывал												
Поднимал руку												
Сидел ровно												
Имел все необходимое												
Записал домашнее задание												

На уроке я:	среда						четверг					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Слушал внимательно												
Записывал в тетрадь												
Поднимал руку												
Сидел ровно												
Имел все необходимое												
Записал домашнее задание												

На уроке я:	пятница						суббота						
	1	2	3	4	5	6		2	3	4	5	6	
Слушал внимательно													
Записывал в тетрадь													
Поднимал руку													
Сидел ровно													
Имел все необходимое													
Записал домашнее задание													