

Поради учням «Як підготуватися до ЗНО й успішно його скласти?»

Любий друже!

Ти стоїш на порозі дорослого життя і на тебе чекає важлива, цікава й одночасно для багатьох страшна подія – ЗНО. Як добре до нього підготуватися? Що треба робити, щоб добре його скласти? А чого слід уникати?

Отож почнемо з того, що слід робити, щоб добре підготуватися до ЗНО

1. Перш за все, наведи лад на своєму робочому місті. Прибери зайві предмети, що відволікатимуть тебе. Залиши тільки джерела, необхідні для опрацювання питань предмета, з якого складатимеш іспит.
2. Продумай порядок роботи. Визнач, що першим будеш робити й скільки часу на це витратити.
3. Плануючи свою роботу, пам'ятай, що найвища продуктивність мозкової діяльності буде десь у середині заняття. Тому починати треба не зі складних питань (їх краще перенести на середину заняття), а з нескладних та цікавих. Завершуємо також простими та цікавими завданнями.
4. Намагайся не пропускати тренування й дотримуватися розкладу. У заняттях важлива система! Пропуски тягнуть назад!
5. Перед заняттям обов'язково заплануй відпочинок (краще сон, але можна й прогулятися, зайнятися спортом чи допомогти батькам по господарству).
6. Обов'язково кожні 40-45 хвилин роби 5-10 хвилинні перерви (вони не можуть бути довгими, бо відчуватиметься втома). Під час відпочинку бажано виконувати фізичні вправи, пальчикову гімнастику, гімнастику для очей, вправи на розслаблення та зняття емоційної напруги.
7. Не можна розпочинати роботу одразу після того, як поїв. Зачекай 20-30 хвилин – відпочинь, зроби щось, а безпосередньо перед заняттям з'їж трохи чорного шоколаду, грецьких горіхів. Це покращить роботу мозку, подарує приємні відчуття й тоді заняття будуть асоціюватися в тебе з приємним.
8. Розподіли вивчення предметів за днями. обов'язково повторюй вивчене.

9. Щоб легше запам'ятати, навчись розуміти прочитане, виділяти в ньому головне, пиши конспекти, шпаргалки, складай схеми, використовуй мнемотехніку.
10. Обов'язково повторюй вивчене.
11. Якщо щось не виходить, шукай допомоги. Не мовчи. Не приховуй. Скажи, що тебе турбує. І у тебе все владнається.
12. Щоб мати реальне уявлення про процес проходження ЗНО, пройди пробне тестування.
13. Напередодні складання ЗНО добре виспатись.
14. Заздалегідь підготуй усе необхідне: одяг, документи (паспорт, сертифікат, картку запрошення), 2 чорні гелеві ручки, годинник (якщо є), гроші на дорогу (якщо потрібно добиратися транспортом).
15. Підготуйся морально. Виконай дихальні вправи на зняття стресу.
16. Виходячи з дому, перевір, чи бува не забув чого.
17. Постарайся до місця складання тестування прийти вчасно, Залиш додатковий час на непередбачувані обставини.
18. Під час тестування дотримуйся правил передбачених процедурою ЗНО.
19. Виконуючи завдання уважно читай інструкцію.
20. Слідкуй за часом.
21. У разі якихось порушень процедури тестування можеш подати апеляцію, але заздалегідь з'ясуй, коли і як її подають.
22. Коли проходиш тести з будь-яких предметів під час ЗНО, виконуй завдання підряд, але якщо якесь із них з першого разу швидко «не йде», залиш його, перейди до наступного і так далі. Зроби все, а потім тільки повернись до завдань, які «не пішли». До того часу організм «оговтається» трохи «звикне» до стресу.
23. Вір у свої сили, у перемогу! Хороше притягує подібне! Погане так само! Думки матеріалізуються.
24. Вчись долати труднощі. Не бійся поразок – вони рушійна сила до перемоги: «Ніщо так не вчить, як поразка». Аналізуй, що було не так, роби висновки, виправляй помилки.
25. Запам'ятай – до перемоги йдуть поступово. Отримати все і зразу неможливо. Щоб досягти успіху – слід наполегливо працювати, докладати багато зусиль. Без праці нічого не можна добитися.

Чого робити не слід:

1. Говорити: «Я все одно не здам або погано здам, тому й витратити час на підготовку не варто. Достатньо уроків».
2. Ставитися до ЗНО легковажно: не готуватися зовсім або відкладати все на потім.
3. Готуватися без системи.
4. Панікувати.
5. Слухати неухважно інструкторів під час ЗНО.
6. Намагатися понести заборонені речі.
7. Намагатися списувати чи просити допомоги у тих, хто поруч.
8. Опустити руки після першої ж невдачі.

Бажаю успіху! Готуйся, вір у свої сили, у перемогу і все буде добре! Щастя тобі!!!

Тестування – це серйозне психологічне випробування. Тому завдання школи і вчителів допомогти учням психологічно налаштувати учнів на успіх, ознайомити з правилами проходження ЗНО, допомогти в підготовці до тестування.

Зовнішнє незалежне тестування вимагає від абітурієнта вміння планувати самостійну роботу. Тому в процесі самостійної підготовки до ЗНО краще всю інформацію, яку необхідно засвоїти, поділити на частини і визначити їх пріоритетність. В першу чергу варто вивчати найскладніші розділи, щоб вистачило часу на їх повторення.

Працювати необхідно в сприятливій для навчання обстановці до тих пір, поки відчуваєте, що засвоюєте матеріал. Як тільки рівень сприйняття інформації знизився, варто відволіктися від підготовки до ЗНО на 20 хвилин. Під час самостійної підготовки до ЗНО краще виконувати побільше різних тестових завдань. Їх можна знайти на сайтах регіональних центрів оцінювання якості освіти і ВНЗ України, на спеціалізованих web-порталах. Виконуючи тестові завдання, контролюйте, скільки часу у вас займає пошук відповідей.

Щоб зовнішнє тестування пройшло успішно, необхідно не лише вивчити, систематизувати матеріал, а й попрацювати над своїм зовнішнім виглядом та поведінкою.

Хвилювання – це природно, часто воно допомагає швидко налаштуватися на продуктивну роботу. Щоб менше нервувати під час зовнішнього тестування, краще з'явитися до пункту тестування на 20 хвилин раніше. Їх вистачить для того, щоб налаштуватися на тести, підготуватися психологічно. Якщо є можливість, то краще прийти на тестування пішки. Впевненість, спокій, вміння слухати інструктора, знання та інтуїція – це запорука вашого успіху при складанні ЗНО.

Зовнішнє тестування вимагає завчасної підготовки, в тому числі й психологічної.

Не варто ставити перед собою надзвичайно складні завдання, адже чим менше часу залишається до тестування, тим важче їх виконати. Краще сформулювати основну задачу, потім розбити її на невеликі частини, які дійсно можна вирішити у визначений проміжок часу. Це допоможе зменшити хвилювання, викликане майбутнім зовнішнім тестуванням, а сам шлях до успішного складання тестів ЗНО буде не таким тернистим.

Якщо важко відразу сконцентруватися на вивченні предмета, то варто почати з повторення матеріалу або з вивчення легшої теми. Як тільки праця стане більш продуктивною, можна переходити до більш складних розділів. Такий підхід не дозволить зневіритися у власних силах. Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційне напруження і втому. В день зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання. Якщо ви впевнені в своїх силах і вмієте здобувати знання, то самостійний спосіб підготовки до зовнішнього тестування може виявитися найбільш ефективним. Головне – правильна мотивація.

Зовнішнє незалежне тестування – це важлива подія в житті кожного абітурієнта, тому в переддень тестування варто приділити собі та своєму відпочинку максимум часу. Зовнішнє незалежне тестування вимагає багато уваги. Тому напередодні ЗНО не варто себе перевантажувати, постійно тренуючись в складанні тестів, знову й знову вивчаючи власні нотатки або підручники.

Необхідно:

- виспатися, щоб встати в доброму гуморі, бадьорим, готовим до великих звершень;
- підготуватися психологічно, налаштуватися лише на позитив. Для цього можна роздрукувати власний сертифікат, у якому варто проставити по вибраним для тестування предметам максимальну кількість балів. Буде добре, якщо такий сертифікат буде постійно перед очима;
- пам'ятати, що думки матеріалізуються, тому не слід сумніватися у своїх знаннях;
- за декілька днів до тестування можна «сісти» на спеціальну «розумову» дієту. До звичайного раціону можна додати м'ясо, банани, родзинки, горіхи і шоколад;
- провести вільний час на свіжому повітрі, найкраще – в парку.

Алгоритм підготовки до ЗНО:

Спочатку підготуй місце для занять. Забери зі столу усі зайві предмети, зручно розклади свої зошити, підручники, ручки тощо.

Варто зауважити, що за твердженням вчених запах лимону у кімнаті підвищує розумову працездатність на 20%.

Склади план своєї роботи. Перед тим визнач – Хто ти є ? - сова чи жайворонок. Склади план занять на кожен день. Важливо чітко знати, що ти

робиш і не говорити усім оточуючим: « Я займаюся чи готуюсь» , а « Я вивчаю саме певний розділ, конкретний матеріал»;
Починай із найважливого, але посильного. Легше і приємніше залишай на після обіду.

Змінюй заняття із відпочинком. Психологи встановили, що оптимальна тривалість заняття 30-40_хв. Максимум уваги досягається після 10-15_хв. від початку роботи. Тривалість перерв у першій половині дня не повинна перевищувати 5-10_хв. У другій половині дня тривалість кожної наступної перерви збільшуйте на 5_хв. Не забувай у час відпочинку робити зарядку, займатися спортом, робити короткі прогулянки, допомагати батькам, тобто повністю відволікатися від навчання на короткий час.

Тренуйся щоденно робити тести. Роби це із секундоміром.

Не потрібно заучувати напам'ять певні тексти, вчися робити короткі записи, нотатки, регулярно їх переглядай.

Регулярно повторюйте матеріал, бажано через 10_хв., після того, як ви вивчали новий матеріал, а згодом через добу. Кожне наступне повторення повинно бути коротшим попереднього.

Займайся самопереконаванням. При всій своїй простоті, це є дуже дієва зброя. Повторюй про себе: «Я знаю багато, я спокійний, я впевнений, я розумний і т.д.», «Я напишу добре тестування».

День перед здачею ЗНО:

Багато хто вважає, що, щоб повністю підготуватися до іспитів, бракує одного дня. Це невірно. Вже після обіду важливо припинити готуватися, здійснити прогулянку на свіжому повітрі, прийняти душ, підготувати одяг, документи, інші необхідні речі.

У день ЗНО:

Будь сконцентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.

Дій швидко, але не поспішай. Перед тим як дати остаточну відповідь ,двічі прочитай завдання, переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.

Спочатку берись за ті завдання, у правильності відповідей на які ти не сумніваєшся. Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.

Уважно читай завдання до кінця.

Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забудь про попереднє.

Використовуй методику виключення. Якщо не знаєш правильної відповіді, то можна розпізнати усі невірні відповіді в силу їхньої абсурдності.

Завжди перевіряй себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.

Довірся власній інтуїції!

