



## ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ПІДГОТОВКУ ДО ЗНО

*поради учням*

Вдало підготуватися до ЗНО, перебороти невпевненість, лінь та страх — це теж маленька перемога на великому шляху життя.

Дозвольте собі мати високу мрію про майбутнє, вчіться працювати над собою й досягати мрії.

### Правила підготовки до ТЕСТУВАННЯ

1. Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма.
2. Перш, ніж починати роботу, треба усвідомити, що ти повинен зробити, скільки це має забрати часу, визначити порядок роботи. Плануючи графік роботи, пам'ятай, що найвища продуктивність праці настає через 20–30 хв. після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші — наприкінці. Проте якщо тобі важко, починай роботу з цікавішого.
3. Заздалегідь облаштуй своє робоче місце так, щоб тебе нічого не відволікало від навчання, а всі потрібні предмети були напідхваті.
4. Намагайся у процесі роботи дотримуватися визначеного графіку.
5. Починай роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок — 1,5–2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству. Але не довше зазначеного часу, інакше знову втомишся.
6. Першу годину можна працювати без перерви, а далі мають бути 5–10-хвилин на перерви через кожні 40–50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи. Не роби відпочинок тривалим.
7. Якщо якийсь завдання не можеш виконати одразу, не розгублюйся, спробуй повторити через якийсь час.
8. Май на увазі: розпочинати будь-яку серйозну роботу, розмову чи фізичну, варто не раніше, ніж через 20–30 хв. після доброї порції їжі. Перед навчанням небажано вживати жирну їжу, бо від неї хилить на сон — організм зосереджується на перетравленні калорійних продуктів і кров від мозку прибуває до шлунка.

9.Залежно від психологічного типу («жайворонок» або «сова») максимально використовуй вранішній або вечірній час.

10.Починай вчити важкий матеріал, легший залишай на кінець.

11.Не втрачай почуття впевненості у власних силах. Якщо це раптом трапилось, скороти обсяг завдань, щоб виконати їх успішно. Тримайся на позиції переможця, але не бійся й поразок.

Найбільшою проблемою в ситуації тестування стає наше хвилювання. Гормон, який виділяється, коли людина відчуває страх, впливає на пам'ять. Це може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал. Для того, щоб у кризовій ситуації не втратити голови, необхідно не ставити перед собою надзавдань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися до тестування заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.

***Ви можете повернути собі впевненість, якщо будете виконувати наступні вправи:***

#### **Вправа «Планування успіху»**

Фахівці з реклами добре знають силу повторення. Ми чуємо рекламу багато разів на день, бо нас хочуть переконати у чомусь. Зробіть таку рекламу для себе. Напишіть свій власний лозунг.

Почніть так: «Щодо моєї участі в ЗНО, то я хотів(ла) би, щоб...». Продовжте цей рядок. Неодмінно закінчіть словами: «І я можу це зробити!». Перечитуйте це гасло кожного разу перед сном. Повірте у свої сили.

Цю вправу корисно поєднувати ще з такою порадою: проставте за календарем дати, коли що треба вивчити і повторити. Прикріпіть цей список удома біля свого робочого місця і власноруч вносьте до нього позначки про «складання» вивченого матеріалу. Коли ви не вкладаєтесь у графік, то можете ущільнити повторення деяких тем.

Якщо ж ви виконуєте його вчасно, у вас знизиться почуття тривоги. Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій: радості; успіху; впевненості у своїх силах.

#### **Релаксаційна техніка «Подих очищення»**

- Сядьте на стілець і тримайте спину прямо.
- Покладіть руки на коліна долонями догори.
- Вдихніть глибоко й видихніть без паузи між вдихом і видихом. Вдих — трохи швидший, ніж видих... Якщо хочете, можете надати своєму диханню якогось кольору. Наприклад, видихаєте сіре повітря.

- Уявіть, що ви видихаєте своє занепокоєння, свій страх, своє напруження. А повітря, яке ви вдихаєте, надайте якогось іншого, приємного кольору, наприклад, блакитного.

- Ви вдихаєте спокій, впевненість і легкість. (Можна повторити найважливіші пункти інструкції, зауваживши, що цю техніку краще застосувати перед тестуванням, щоб заспокоїтися, упорядкувати думки.

## **Напередодні тестування**

Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до тестування, не вистачає лише однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ви вже втомилися, і не треба себе перенапружувати. Навпаки, з вечора перестаньте готуватися, прийміть душ, прогуляйтеся. Виспіться якнайкраще, аби встати відпочилим, із відчуттям свого здоров'я, сили, з «бойовим» настроєм. Адже тестування — це своєрідна боротьба, в якій варто проявити себе, показати свої сили та здібності.

### **Ви прийшли на тестування**

- Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.

- Не слід лякатися та засмучуватися у першу ж хвилину тестування, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.

- Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде до нього повернутися.

- Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосували в попередньому, вже розв'язаному завданні, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.

- Більшість завдань можна швидше розв'язати, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах.

- Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її та помітити явні помилки.

- Не засмучуйтеся! Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що на практиці це нереально. Враховуйте, що тестові завдання розраховані на максимальний рівень складності, і кількість вирішених вами завдань може виявитися цілком достатньою для гарної оцінки.

<http://hvpku.ks.ua/?p=3162#more-3162>