***ПІДГОТОВКА ДО НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ***

***ПОРАДИ БАТЬКАМ***

1. Поясніть дитині, що, попри велике значення тестування, на його проходженні життя не закінчиться. Навіть якщо дитина провалить випробування, це не стане «кінцем світу». Завжди є можливість пройти НМТ(ЗНО) наступного року, спробувати вступ на іншу спеціальність (коли на бажану не вистачає балів), може, взагалі змінити напрям підготовки.

2. Підбадьорюйте майбутніх студентів! Основною тезою спілкування має стати фраза: «Я точно знаю, ти зможеш!». НЕ потрібно: порівнювати з іншими («От дивись, як готується …, а ти!»), зневажати розумові здібності («Та куди ти лізеш, все одно з тебе толку ніякого!»), недовіряти («А ти точно займався? Я зараз перевірю, й якщо ні…»), вимагати та шантажувати («Я ж для тебе на двох роботах працюю, щоб ти вивчився, а ти!») – все це лише демотиватори. Хваліть дитину! Нагадуйте їй про те, що вона може, вміє, розуміє, треба лише постаратися, і все буде добре.

3. Зробіть усе, щоб дитині було комфортно займатися. Організуйте нормальне робоче місце, затишний куточок. Подумайте про те, як зробити не лише роботу, а й відпочинок повноцінним.

4. Слідкуйте за тим, щоб школяр не перевтомлювався та добре спав.

5. Подбайте про правильне харчування. Не змінюйте раціон різко, бо теж може вплинути на фізичний стан підлітка. Більше білку, «повільних» вуглеводів, чистої води, вітамінів… все це допоможе пережити складний період без втрат.

6. Дізнайтеся як взагалі налаштована ваша дитина, що вона думає про підготовчий процес і про те, як змусити себе готуватися до НМТ(ЗНО). Батьки, звичайно, знають краще, але ж жити й навчатися саме випускнику, чи не так?

7. Дуже важливо думати, як успішно скласти НМТ(ЗНО), але не слід заміняти підготовкою до вступу все нормальне життя! Ваш потенційний студент вишу – це все ж таки ще дитина, і їй перш за все потрібні любов та підтримка родини.

***ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ***

**Спочатку підготуйте місце для занять**: приберіть зі столу зайві речі, зруч­но розташуйте необхідні підруч­ники, посібники, зошити, папір, олівці. Можна ввести в інтер'єр кімнати жов­тий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього буває достатньо якоїсь картин­ки в цих тонах.

**Складіть план занять**. Плануючи кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете. Не взагалі: «трохи позаймаюся», а які саме розділи і теми.

**Почніть зі складнішого**, з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо вам важко «розгойдатися», можна почати з того ма­теріалу, який найбільш цікавий і приємний. Можливо, поступово увійдете до робочого ритму, і справа піде.

**Чергуйте заняття і відпочинок**, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин — пе­рерви. Можна у цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

Не треба прагнути до того, аби прочитати і запам'ятати напам'ять увесь підручник. Корисно структурувати матеріал, складати плани, схеми, причому бажано їх записува­ти. Плани корисні і тому, що за ними легко повторити якийсь матеріал.

**Як запам'ятовувати матеріал**. Психологи встановили, що наша оперативна пам'ять при одночасному сприйнятті здатна утри­мати і потім відтворити в середньому лише сім об'єктів. Тому матеріал краще розби­ти на смислові шматки, бажано, аби їх було не більше семи. Смислові шматки матеріалу необхідно укрупнювати й уза­гальнювати, виражати головну думку од­нією фразою.

Не слід квапитися, за будь-яку ціну запам'ятовувати складний текст, не ро­зібравшись у його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши міркувань автора. Серед другорядного потрібно виявити найголов­ніше.

**Використовуйте асоціації**. Метод ло­кальної прив'язки полягає у побудові для ряду, що запам'ятовується, об'єктів іншого ряду — опорного, з добре знайомих або легких для вивчення об'єктів. Таким опор­ним рядом може бути послідовність кімнат у вашій квартирі, будинків на вашій вулиці тощо. Людина спочатку заучує опорний ряд, а потім використовує його елементи, аби зіставити з ними елементи заучува­ного ряду. Отже, якщо в матеріалі мало внутрішніх зв'язків — озирніться довкола. Уявіть обстановку, в якій ви вивчали ма­теріал, і ви пригадаєте його, адже отримані одночасно враження запускають механізм згадування.

**Як повторювати?** Перекажіть текст своїми словами, і ви легше його запам'ятаєте, аніж просто прочитавши багато разів, — адже це активна розумова праця. Загалом, будь-яка аналітична робота з текстом дозволяє краще його запам'ятати. Це може бути пе­рекомпонування матеріалу, знаходження парадоксальних формулювань для нього, залучення контрастного фону або матеріалу тощо.

**Конспектування**. Виявляється, текст мож­на сильно скоротити, представивши його у вигляді схеми — «зірки», «дерева», «дуж­ки» тощо. При цьому сприйняття та якість запам'ятовування значно покращуються че­рез образність запису.

Таким чином, вам необхідно розбити великий текст не більш ніж на 7 частин, зв'язати ці частини між собою, виділити опори (слова і думки, що стоять за ними) і завчити їх.

У системі заучування матеріалу важливу роль відіграє повторення.

Виконуйте якомога більше різних опуб­лікованих тестів з якогось предмета. Ці тре­нування ознайомлять вас із конструкціями тестових завдань.

Тренуйтеся із секундоміром у руках, за­сікайте час виконання тестів. Готуючись до іспитів, ніколи не думайте, що не впораєтеся із завданням, а навпаки, подумки малюйте собі картину тріумфу.

Залиште один день перед іспитом на те, аби знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на складніших питаннях.

***ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО***

Для того, щоб у кризовій ситуації не втра­чати голови, необхідно не ставити перед собою надзавдань і надмети. Не варто че­кати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.

Якщо дуже важко зібратися з силами і з думками, спробуйте запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходьте до вивчення складного матеріалу.

Щодня виконуйте вправи на зняття на­пруження, втоми, на розслаблення.

***ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВТОМИЛИСЯ ОЧІ?***

Виконайте дві будь-які вправи:

• погляньте по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч-праворуч (15 с);

• напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;

• фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);

• намалюйте очима квадрат, трикут­ник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім навпаки.

***ЯК КРАЩЕ ХАРЧУВАТИСЯ***

Харчування має бути 3—4-разовим, ка­лорійним і багатим на вітаміни. Споживайте волоські горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад. Ще одна по­рада: перед іспитами не слід наїдатися.

***ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ***

1. Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.

2. Запам'ятати легше те, що розумієш.

3. Розподілене заучування краще від кон­центрованого. Учіться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.

4. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте бага­торазове читання.

5. Якщо працюєте із двома матеріала­ми — великим і меншим — розумно почи­нати з більшого.

***ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ***

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.

2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.

3. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).

4. Мінімум телепередач та роботи за комп’ютером!

***ЯК УНИКНУТИ ХВИЛЮВАНЬ***

1. Запишіть на аркуші паперу, що вас не­покоїть. Покладіть його під подушку або в ящик столу на сім днів. Доти, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.

2. Запитаєте себе: «Чи допомагає хвилю­вання впоратися із ситуацією?». Коли ви зро­зумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.

3. Якщо ви можете порадитися з батька­ми, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряє­те, і поговоріть з ним або нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як впо­ратися з вашими хвилюваннями.

4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.

5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.

**НАПЕРЕДОДНІ ІСПИТУ**

Багато хто вважає: для того, щоб пов­ністю підготуватися до іспиту, 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 іспит — це своєрідна боротьба, в якій варто проявити себе, показати свої сили та здіб­ності.

У пункт складання іспиту приходьте без запізнень, краще — за півгодини до початку тестування. Опануйте свої емоції, зберіться з думками. Сміливо заходьте до аудиторії. Не сумнівайтеся, усе вийде. Сядьте зручно, випряміть спину. Подумайте про те, що ви вищі за всіх, розумніші й у вас усе вийде. Зосередьтеся на словах: «Я спокійний, я абсолютно спокійний». Повторіть їх без по­спіху, кілька разів. Думок відганяти не треба, оскільки це викличе додаткове напруження. На завершення стисніть руки в кулаки. Ви­конайте дихальні вправи:

• сядьте зручно;

• глибокий вдих через ніс (4—6 секунд);

• затримка дихання (2—3 секунди), потім видих.

Наведемо декілька **універсальних рецептів** для успішнішої тактики виконання тесту­вання.

**Зосередьтеся!** Після виконання поперед­ньої частини тестування (заповнення блан­ків), коли ви з'ясували всі незрозумілі для себе моменти, спробуйте зосередитися і за­бути про людей довкола. Для вас мають існувати лише текст завдань і годинник, що регламентує час тесту. Кваптеся без пос­піху! Жорсткі рамки часу не мають вплива­ти на якість ваших відповідей. Перед тим, як вписати відповідь, перечитайте запитання двічі і переконайтеся, що ви правильно зро­зуміли його суть.

**Почніть із легких завдань!** Почніть від­повідати на ті запитання, в яких ви не сум­ніваєтеся, не зупиняйтеся на тих, які можуть викликати довгі роздуми. Тоді ви заспокої­теся, думки стануть яснішими і чіткішими, увійдете до робочого ритму. Ви ніби звіль­нитеся від нервозності, і вся ваша енер­гія потім спрямується на складніші запи­тання.

**Пропускайте!** Треба навчитися пропус­кати складні або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тексті завжди знайдуться такі запитання, з якими ви неодмінно впораєте­ся. Просто безглуздо недобрати балів лише тому, що ви не дійшли до «своїх» завдань, а застрягли на тих, які викликають усклад­нення.

**Читайте завдання до кінця!** Не прагніть зрозуміти умови завдання «за першими сло­вами» і добудувати кінцівку у власній уяві. Це певний спосіб припуститися прикрих помилок в найлегших запитаннях.

**Думайте лише про поточне завдання!** Коли ви бачите нове завдання, забудьте, все, що було в попередньому. Зазвичай за­вдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ви застосували в одному, як правило, не допомагають, а лише зава­жають концентруватися і правильно вирі­шити нове завдання. Ця порада дає й інший безцінний психологічний ефект — забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилося заважким). Думайте лише про те, що кожне нове завдання — це шанс набрати бали.

**Виключайте!** Багато завдань можна швид­ше вирішити, якщо не шукати одразу пра­вильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах, а не на всіх п'яти-семи (що набагато важче).

**Заплануйте два кола!** Розрахуйте час так, щоб за дві третини всього відведеного часу пройтися по всіх легких завданнях («перше коло»). Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких завданнях, а потім спокійно повернетеся і подумаєте над складнішими, які спочатку довелося пропустити («друге коло»).

**Перевірте!** Залиште час для перевірки своєї роботи, принаймні, аби встигнути пе­реглянути і помітити явні помилки.

**Вгадуйте!** Якщо ви не впевнені у виб­орі відповіді, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь, то інтуїції слід довіряти! При цьому вибирайте такий варіант, який, на ваш погляд, більш імовірний.

**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.