Випускникам 9-х та 11-х класів

**Правила самоорганізації уваги під час підготовки до іспитів та ЗНО**

1.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.

 1. Заздалегідь розплануйте свій час, щоб у години занять ніщо не відволікало вас.

 2. Розпочинаючи роботу, завчасно організуйте своє робоче місце.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 не вкладаєтесь у графік, то можете ущільнити повторення деяких тем. Якщо ж виконуєте його вчасно, у вас знизиться почуття тривоги. Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій: радості; успіху; впевненості у своїх силах.

 3. Приступаючи до занять, максимально мобілізуйте свою волю, покиньте усі зайві думки. Найкращий спосіб — попередній перегляд матеріалу, складання плану майбутньої роботи.

4. Стійкість уваги багато в чому залежить від того, наскільки добре ви розумієте досліджуваний матеріал (розуміння значною мірою ґрунтується на знанні попередніх розділів програми).

 5. Якщо зосередити увагу на навчальному матеріалі заважають хвилювання, тривога у зв'язку з майбутнім іспитом чи  ЗНО, сторонні думки, то займіться конспектуванням або читанням досліджуваного матеріалу вголос. Після того, як вам удасться зосередити увагу, можна читати «про себе».

6. Чергуйте читання з переказуванням, розв'язанням завдань, тому що це попереджає виникнення психічного стану монотонності, за якого стійкість уваги знижується. Однак така зміна не повинна бути занадто частою: це призводить до зайвої суєти, поверхневого сприйняття навчального матеріалу.

7. Якщо під час читання ви раптом усвідомили, що на якийсь час «відключилися», змусьте себе негайно повернутися до того місця, де відбулося відключення. Визначити його досить легко: весь попередній текст під час повторного читання сприйматиметься як незнайомий. Обов'язкові повернення не тільки забезпечать освоєння сприйманого матеріалу, але й сприятимуть підвищенню загальної стійкості уваги.

8. Не забувайте про гігієну розумової праці, оптимальне освітлення та температуру. Першу годину можна працювати без перерви, а далі необхідно робити 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.

**Правила збереження знань:**

- виділіть те, що потрібно запам'ятати;

- облиште сторонні думки, зосередьтеся на тому, що треба запам'ятати;

- виділіть в об'єктах головне і другорядне, знайдіть зв'язки між об'єктами, використайте мнемотехніку;

- 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.

- 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.

-ураховуйте свій тип пам'яті;

-  систематично повторюйте та відтворюйте матеріал, який запам'ятали.

  - виконуйте якомога більше різних опублікованих тестів з якогось предмета, ці тренування ознайомлять вас із конструкціями тестових завдань.

-готуючись до іспитів, ЗНО  ніколи не думайте, що не впораєтеся із завданням, а навпаки, подумки малюйте собі картину тріумфу.

- залиште один день перед іспитом чи ЗНО  на те, аби знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на складніших питаннях.

**Методи саморегуляції в умовах стресу**

Релаксація - це метод, з допомогою якого можна частково або повністю позбутися фізичного або психічного напруження. Опановувати методи релаксації потрібно завчасно. Тож скористайтесь наведеними вправами і правилами.

1.    Уважно стежте за диханням, дихайте носом. Зосередьтеся  на своєму спокійному подиху упродовж 1-2 хвилин (немовби уп'явшись в одну точку). Спробуйте не думати ні про що інше.

2.    Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте подих. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчути напруження в усьому тілі. На видиху розслабтеся. Повторіть тричі.

3.    Злегка підніміть обидві руки, розчепіривши пальці якомога ширше начебто граєте на піаніно, намагайтеся охопити якомога більшу кількість клавіш. Фіксуйте це положення пальців упродовж декількох секунд, намагаючись відчути напруження. Потім розслабтеся, руки вільно опустіть на коліна. Повторіть тричі.

4. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему.

5. Живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по­друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю» тощо.

6. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.

7. 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.

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

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

 Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому займайся фізкультурою. Ось короткий комплекс, який допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом  8-10 секунд.

- Обертайте очима, намагаючись якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинниковою стрілкою, шість разів – проти, і очі швидко „скинуть” втому.

- Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.

- Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.

- Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шию прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь.

- Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної.

- Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.

**НАПЕРЕДОДНІ ЗНО**

1. Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до ЗНО, 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.

2.У пункт складання ЗНО 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.

3.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.

4.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.

5.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.

6.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.

7.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.

8.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).

9.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»).

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

11.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.

12.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.

**НАПЕРЕДОДНІ ІСПИТУ**

-  Один день перед іспитом присвятіть тому, щоб знову повторити всі плани відповідей. Не повторюйте білети один за одним, краще напишіть номера на аркушах і тягніть, як на іспитах. Щоразу, перш ніж відповісти на запитання білета, згадайте та запишіть план відповіді. Якщо це вийшло легко, можете не розповідати — це питання ви знаєте добре. Відомо, що голос, поза, жестикуляція не тільки «видають» стан людини, але за принципом зворотного зв'язку здатні впливати на нього. Прибравши впевнену позу, починаючи говорити спокійним і впевненим голосом, ви стаєте спокійнішим і впевненішим;

- Якщо ви хвилюєтеся, то безпосередньо напередодні іспиту уявіть ситуацію екзамену в усіх деталях, з усіма своїми почуттями, переживаннями, «страшними думками». Спочатку ви уявляєте, як у вас тремтять руки або пересихає у горлі, у голові — жодної думки. Ви тягнете білет, сідаєте на місце або читаєте завдання на дошці під час письмового іспиту... і страх зникає, ви зосереджуєтесь і починаєте спокійно готуватися до відповіді або виконувати завдання, потім підходите до екзаменаційної комісії та відповідаєте на всі запитання (якщо ви взагалі не відчуваєте страху перед іспитом, то не треба його й уявляти собі);

**Під час іспиту**

- 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.

- Починайте готуватися з того питання, виконувати те завдання, яке є для вас легшим;

-  Напишіть орієнтовний план відповіді на окремому аркуші паперу. Пишіть навіть те, що може спочатку здатися непотрібним, це допоможе під час письма пригадати ще якісь факти. Якщо вам удасться це зробити, ви заспокоюєтесь, голова працюватиме ясніше та чіткіше, тепер вашу енергію можна спрямувати на відповідь;

- Прикріпіть аркуш із планом до екзаменаційного аркуша, і екзаменатор побачить, що у вас методичний склад розуму;

-  За можливості сформулюйте коротку відповідь на запитання в першому ж реченні. Ви продемонструєте екзаменатору, що зміст запитання для вас зрозумілий;

- Якщо запитання складається з декількох частин, назвіть кожну з них і підкресліть підзаголовки. Екзаменатор побачить, що вам є, що сказати за кожним пунктом;

-  Вашу роботу буде легко читати й робити в ній позначки, якщо почерк чіткий і зрозумілий;

- Якщо ви говорите про гіпотези або включаєте у свою відповіді, дати тих або інших подій, підкресліть їх: знання дат відразу буде відзначено екзаменатором;

- Упевніться, що в готовій відповіді є вступ, основна частина та висновок.

**Тактика відповіді**

-         Прочитати весь білет до кінця;

-         Оцінити, який пункт є для вас найлегшим;

-         Намітити послідовність розв'язання завдань за принципом від простішого до найскладнішого;

-         Якщо завдання виявилося складнішим, ніж ви вважали, переходьте до наступного. Виконавши інше завдання, можна повернутися до попереднього;

-         Стежте за часом, відведеним вами на розв'язання кожного пункту;

-         Якщо залишається зайвий час, не кваптеся підводитись. На письмовому іспиті витратьте цей час на перевірку, на усному — послухайте, про що запитує викладач: запитання повторюються.