

ПОРАДИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ТА ЗДАЧІ ДПА ТА ЗНО

Поради учням під час підготовки до ДПА.

Загальні рекомендації.

- 1. Не скорочуйте час на сон.** Якщо ви будете спати менше, ніж потрібно вашому організму, це приведе до зниження продуктивності інтелектуальної діяльності, і ви не зможете компенсувати ці втрати, навіть доклавши героїчних зусиль
- 2. Залишайте час на короткий відпочинок.** Ви засвоїте більше інформації, якщо під час підготовки будете робити короткі перерви. Їх можна використати для прогулянок, занять спортом, спілкування з товаришами.
- 3. Якщо є така можливість, об'єднайтесь з однокласниками в групу з 3-4 осіб.** Розподіліть між собою питання, які кожен буде готувати. Потім, коли ви зустрінетесь, обміняйтесь інформацією, це ефективніше і цікавіше ніж підготовка на самоті.
- 4. Налаштовуйте себе на успіх.** Коли людина програє себе на невдачу, посилюється тривога, внаслідок чого погіршується настрій, зникає бажання готуватися до екзамену.
- 5. В день іспиту прокиньтесь трохи раніше, ніж звичайно,** коротка зарядка, легкий сніданок допоможуть вам бути енергійним і бадьорим. Пам'ятайте, що певний рівень хвилювання є нормальним і може допомогти мобілізувати ваші інтелектуальні ресурси. Якщо хвилювання здається вам надмірним, глибоко вдихніть і уявіть собі, що негативні емоції ви видихаєте разом з повітрям. Ця вправа допоможе заспокоїтися та налаштуватися на робочий стан.
- 6. На усному екзамені відповідайте по суті питання, структуруйте інформацію.** Отримавши питання, підготуйте письмовий план відповіді, визначивши ключові моменти та їх взаємозв'язки, чітко сформулюйте основні терміни. Це надасть вашій відповіді переконливість та послідовність.
- 7. Не мовчіть!** Краще повторити свою думку іншими словами. Довгі паузи у відповіді сприймаються екзаменатором як слабкість або відсутність усвідомлених знань.
- 8. Зверніть увагу на те, що ви скажете на початку відповіді.** Цим можна привернути увагу та справити позитивне враження на членів комісії.
- 9. Пам'ятайте, що краще сказати менше, але послідовно і логічно, ніж багато, але безсистемно.**
- 10. Не забувайте, що впевненість у собі приходить з усвідомлення того, що ви добре підготувалися** і вмієте роботи все, що вимагається програмою. Зосередитися потрібно не на відчутті тривоги, а на змісті своєї роботи. Це допоможе заспокоїтися і отримати гарний результат.

Як слід повторювати навчальний матеріал, щоб пам'ять працювала найбільш ефективно.

1. Облаштуйте власне робоче місце, приберіть зайві речі, що можуть заважати та відвертати увагу.
2. Складіть план на кожен день підготовки, щоб чітко знати, що треба повторити сьогодні.
3. Якщо відсутній робочий настрій, почніть з матеріалу, який ви знаєте краще, або який вас найбільше цікавить. Це допоможе активізувати пам'ять та увагу. Після цього можете працювати з розділом, який знаєте гірше.
4. У процесі повторення включайте різні види мисленевої діяльності: визначайте головне, створюйте різні види опор: плани, схеми, малюнки, використовуйте асоціації.
5. При кожному читанні матеріалу ставте основну мету: пригадати те, що вивчалось на уроках, узагальнити, перевірити рівень засвоєння.
6. Використовуйте різні види читання: повільне з обдумуванням, вибіркоче, оглядове. Це дозволить економити час та краще усвідомити зміст матеріалу.
7. Виконуйте якомога більше практичних вправ та тестів, це дозволить удосконалити ваші уміння та навички. Про це особливо слід турбуватися при підготовці до зовнішнього оцінювання, яке проводиться на тестовій основі.
8. Залиште вільний день напередодні екзамену, щоб ще раз переглянути матеріал та окремо зупинитися на складних питаннях.

Психологічна підготовка випускників до участі в ЗНО

(психологічні поради)

Задовго до ЗНО:

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

Можна доповнити інтер'єр кімнати жовтим та фіолетовим кольорами, оскільки вони підвищують розумову активність. НЕ потрібно перефарбовувати стіни, а достатньо картини, занавіски, серветки, лампи, тощо. Також цікаво зауважити, що за твердженням вчених запах лимону у вашій 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 найважчого, 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 переви 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 самопереконанням. 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.
- Пропускай! Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.
- Читай завжди уважно завдання до кінця. Розуміти завдання з перших слів і добудовувати закінчення за допомогою власної уяви – це надійний шлях до помилок.
- Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забудь про попереднє.
- Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему. Наступне завдання це шанс набрати додаткові бали.
- Використовуй методику виключення. Якщо не знаєш правильної відповіді, то можна розпізнати усі невірні відповіді в силу їхньої абсурдності.
- Заплануй два круги. Завжди перевіряй себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.