



ЯК ПІДГОТУВАТИСЬ до ЗНО?

Психологічна підготовка

ЯК ПСИХОЛОГІЧНО ПІДГОТУВАТИ СЕБЕ ДО ЗНО?



1. Оціни, що найбільше тебе лякає в процедурі ЗНО.
2. Склади список тих труднощів, з якими, на твою думку, доведеться зіткнутися. Це допоможе розібратися в проблемах і в їх усвідомленні тобою.
3. Згадай, чи була у тебе на попередніх етапах схожа складність? Чи вдавалося тобі впоратися з нею і як? Що саме допомогло впоратися? Подумай, що б ти зробив по-іншому. Що саме з цього позитивного досвіду тобі допомогло б і цього разу.
4. Подумай, хто міг би допомогти тобі в ситуації підготовки до ЗНО: батьки, друзі, Інтернет, педагоги або ще хто-небудь.
5. Проявляй ініціативу в спілкуванні з приводу майбутньої події.

Підготовка до тестування

- ❑ **Спочатку підготуйте місце для занять:** приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте необхідні підручники, допоміжні матеріали, зошити, папір, олівці.
- ❑ **Можна доповнити інтер'єр кімнати предметами жовтого й фіолетового кольору,** оскільки такі барви підвищують інтелектуальну активність людини. Буває досить навіть якоїсь картинки в цих тонах.
- ❑ **Складіть план підготовки.** Складаючи план підготовки, чітко визначте, що саме сьогодні вивчатимете. Наприклад, не «ознайомлюся з матеріалом», а визначте конкретний перелік розділів і тем, які повторюватимете саме сьогодні.
- ❑ **Почніть із найважчого** — з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо Вам складно приступити до роботи, можна повторити спочатку найцікавіший матеріал, а потім переходити до складнішого.
- ❑ **Чергуйте заняття з відпочинком,** скажімо, 40 хвилин заняття — 10 хвилин перерва. Можна в цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ тощо.

Підготовка до тестування

- ❑ **Не прагніть запам'ятати матеріал усього підручника.** Намагайтеся структурувати матеріал, склавши план або схему. Зробити це бажано на папері. Плани корисні ще й тим, що їх легко потім використати, щоб швидко повторити матеріал.
- ❑ **Виконуйте якомога більше різних надрукованих тестів із предмета.** Використовуйте підручники й посібники, рекомендовані Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України.
- ❑ **Тренуйтеся з годинником у руках, фіксуйте час виконання тестів** (у частині А в середньому витрачайте по 2 хвилини на завдання).
- ❑ **Готуючись до іспитів,** ніколи не думайте, що не впораєтесь із завданнями, а, навпаки — **подумки уявляйте картину тріумфу.**
- ❑ **Відведіть один день перед іспитом,** щоб ще раз повторити найскладніші теми.

Напередодні тестування

- ❖ Багато хто вважає так: щоб повністю підготуватися до іспиту, достатньо всього однієї ночі. Це неправильно. Навпаки, з вечора відпочиньте якнайкраще, щоб уранці відчувати себе бадьорим, сповненим сили, бойового настрою. Адже в цьому випробуванні Ви маєте проявити свої можливості та здібності.
- ❖ Розрахуйте свій час так, щоб до пункту тестування прибути заздалегідь (не менше ніж за півгодини). У жодному разі не спізнуйтеся!
- ❖ Продумайте, як одягнутися: у пункті тестування може бути прохолодно або жарко, а Ви працюватимете тривалий час.

Як поводитися під час ЗНО

- ❑ *Екзаменаційні матеріали* містять завдання різного рівня складності, але всі вони розроблені відповідно до програми ЗНО. Серед них завжди є такі, що Ви можете виконати швидко й правильно. Частина завдань відповідає вищому рівню складності, проте й вони передбачені шкільною програмою, а отже, доступні для виконання.
- ❑ *Перед початком роботи* не пошкодуйте кількох хвилин, щоб опанувати хвилювання. Пригадайте про ритмічне дихання, аутогенне тренування. Подихайте глибоко, заспокойтеся.

- ❑ ***Будьте уважні!*** На початку тестування Вам повідомлять необхідну інформацію (як заповнювати бланк, якими літерами писати). Від того, наскільки точно Ви будете дотримувати цих правил, залежить успішність виконання тесту.
- ❑ ***Дотримуйтеся правил поведінки!*** Не викрикуйте з місця. Якщо хочете запитати про щось інструктора в аудиторії, піднесіть руку. Звертаючись до інструктора, пам'ятайте, що запитання не мають стосуватися змісту завдань. Вам нададуть допомогу тільки в разі виникнення організаційних труднощів.
- ❑ ***Зосередьтеся!*** Ознайомившись із бланками відповідей і тестовим зошитом, зосередьтеся й забудьте про тих, хто навколо. Для Вас мають існувати тільки завдання тесту й годинник, що регламентує час. Поспішайте не поспішаючи!

- ❑ **Не бійтеся!** Жорсткі рамки тривалості тестування не мають впливати на якість Ваших відповідей. Перед тим, як записати відповідь, перечитайте завдання двічі і переконайтеся, що Ви правильно зрозуміли інструкцію чи умову завдання.
- ❑ **Розпочинайте з простих завдань!** Спочатку відповідайте на запитання, у яких повністю впевнені, пропускайте ті, що викликають сумніви. Коли заспокоєтеся, увійдете в робочий ритм, перестанете хвилюватися, ваша енергія буде спрямована на завдання, що викликають труднощі.
- ❑ **Пропускайте!** Навчіться пропускати складні або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тесті завжди будуть такі завдання, з якими ви обов'язково впораєтесь. Безглуздо втратити бали тільки тому, що ви не дійшли до «своїх» завдань, а застрягли на тих, що викликають труднощі.

- ❑ ***Уважно ознайомтеся зі змістом завдання!*** Не прагніть зрозуміти умову завдання «за першими словами», щоб зекономити час. Це може призвести до прикрих помилок навіть під час виконання найлегших завдань.
- ❑ ***Думайте тільки про поточне завдання!*** Завдання в тесті не пов'язані між собою, тому способи їх виконання можуть бути різними. Не намагайтеся наступне завдання виконати за аналогією до попереднього. Думайте тільки про те, що кожне нове завдання — це шанс набрати бали.
- ❑ ***Відкидайте зайве!*** Багато завдань можна виконати швидше, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно відкидати ті, що не відповідають умові. Метод виключення надасть Вам можливість сконцентрувати увагу всього на одному- двох варіантах, а не на всіх одразу, що набагато складніше.

- ❑ **Заплануйте два кола виконання роботи!** Розрахуйте час так, щоб за дві третини відведеного часу виконати всі зрозумілі завдання (перше коло). Так Ви встигнете набрати максимум балів на завданнях, у відповідях на які Ви цілком впевнені. Після цього ще раз поверніться до пропущених складних завдань і спробуйте їх виконати повторно (друге коло).
- ❑ **Угадуйте!** Якщо Ви не знаєте правильної відповіді, покладіться на свою інтуїцію! Вибирайте варіант, який, на Вашу думку, має найбільшу вірогідність.
- ❑ **Перевіряйте!** Обов'язково відведіть час для перевірки роботи, щоб встигнути переглянути відповіді й уникнути можливих машинальних помилок.
- ❑ **Не втрачайте оптимізму!** Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що це не завжди можливо. Враховуйте, що кількість виконаних завдань цілком може бути достатньою для гарного результату.



**ЯК НАЙКРАЩЕ ЗАПАМ'ЯТАТИ
МАТЕРІАЛ?**

ПАМ'ЯТКА



1. Особливо **напружуй** свою пам'ять на початку і в кінці уроку чи тексту, адже ці місця найгірше запам'ятовуються.
2. При сортуванні та класифікації матеріалу для запам'ятовування **не забувай** про обсяг короткострокової пам'яті — 10 знаків (± 2 знаки).
3. Для міцного запам'ятовування матеріалу вистачить уважно **прослухати** чи **прочитати** потрібну інформацію.
4. Механічне **повторення** ефективно, коли треба запам'ятати правила, формули, дати, фактичний матеріал.

5. **Спробуйте** знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, проведіть якусь паралель з особистим життям, власним досвідом. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

6. Давно помічено, що найлегше забути тільки-но вивчене — це спробувати зразу запам'ятати щось цілковито інше. Знаючи про це, **не вчіть** історію одразу після математики. Краще почитати літературу.

7. **Намагайтеся** уявляти інформацію, яку треба засвоїти у незвичайному поєднанні. Наприклад, уявивши дату прийняття християнства на Русі у вигляді великих цифр, які світяться у воді, ви легко запам'ятаєте її.





8. **Повторювати** матеріал треба вдумливо, зосередившись на змісті. 20—30 % інформації, якщо її не повторювати, втрачається за перші 10 годин після «завантаження».

9. **Запам'ятовування** буде значно кращим, якщо спробуєте **знайти** в тексті провідну думку, виділити її аргументацію, **визначите** перехід до наступної — **працюйте** у книжці з олівцем, **робіть** помітки.

Знайте свій найпродуктивніший вид пам'яті та спирайтеся на нього.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

- ✓ Чергуйте розумову і фізичну працю.
- ✓ У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.
- ✓ Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).
- ✓ Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!

Психологічний портрет людини, готової успішно скласти іспити:

1. Упевнений у своїх силах.
2. Забезпечує собі високий ступінь мотивації до успішного складання іспиту.
3. Ефективно використовує час, відведений на підготовку до тестування, не відкладає справ на потім.
4. Доводить розпочату справу до завершення.

Формула оптимістичного конструктивного настрою на тестування

- *Я успішно склав тестування, тому що*
- *Я успішно склав тестування, навіть якщо*
- *Я успішно склав тестування, незважаючи на*
- *Я успішно склав тестування завдяки*
- *Я успішно склав тестування, спираючись на*
- *Я успішно склав тестування, бо прагну*

Пам'ятка для батьків

Чому вони так хвилюються?

- Сумнів у повноті та міцності знань.
- Стрес незнайомої ситуації.
- Стрес відповідальності перед батьками і школою.
- Сумнів у власних здібностях: у логічному мисленні, умінні аналізувати, концентрації і розподілу уваги

Особистісні та психофізичні особливості:

- ✓ тривожність;
- ✓ стомлюваність;
- ✓ невпевненість у собі.

Чим Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання ЗНО?

- ❖ Володінням інформації про процес проведення іспиту.*
- ❖ Розумінням і підтримкою, любов'ю і вірою в її сили.*
- ❖ Відмовтеся від закидів, довіряйте дитині.*

Якщо дитина хоче працювати під музику, не треба цьому перешкоджати, тільки домовтеся, щоб це була музика без слів.

Повір у себе, щоб виграти

- Якщо ти думаєш, що програєш, то програєш.
- Якщо ти думаєш, що не зможеш, то не зможеш.
- Якщо ти хочеш, але боїшся, то не досягнеш мети.
- Якщо ти чекаєш на невдачу, вона прийде до тебе.
- Успіх завжди з тим, хто його прагне.
- Справжній двобій відбувається у твоєму розумі.
- Якщо ти думаєш про перемогу, то переможеш.

Успіхів Вам!