

«НЕЗАЛЕЖНЕ ОЦІНЮВАННЯ – СИТУАЦІЯ ТРИВОЖНА, АЛЕ БЕЗПЕЧНА»

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ УЧНІВ:

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.

2. Складіть план занять. Плануючи кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете.

3. 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.

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

5. 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.

6. Виконуй якомога більше різних опублікованих по цьому предмету тестів. Ці тренування ознайомлять тебе з конструкціями тестових завдань.

7. Тренуйся до тестування з секундоміром в руках, засікай час виконання тестів (у розділі «А» в середньому йде по 2 хвилини на завдання).

8. Готуючись до іспитів, ніколи не думай про те, що не справишся із завданням, а навпаки. В думках малюй собі картину успіху.

9. Залиш один день перед іспитом на те, щоб повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитись на найважчих питаннях.

10. Потренуйтеся в чіткому написанні друкарських букв на тестуванні.

11. Познайомся з своїми правами під час ЗНО, НМТ. Апеляції бувають за процедурою іспиту і по виставленій кількості балів (але не за змістом ЗНО, НМТ).

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 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 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 завченого ряду. Отже, якщо в матеріалі мало внутрішніх зв'язків – 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.

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО

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 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.

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, придумаете 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.

КОРИСНІ ТАКТИКИ ДЛЯ УСПІШНОГО 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 звільнитесь 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 впораєтесь. 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 побудувати 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.

Забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилось 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! Розраховуйте час так, щоб за дві третини всього відведеного часу пройти по всім легким завданням («перше коло»). Тоді ви встигнете набрати максимум балів на цих завданнях, а потім спокійно повернутися і подумати над важкими. Які вам довелося пропустити («друге коло»).

Перевірте! Залиште час для перевірки своєї роботи, хоча б щоб встигнути пробігти очима і помітити явні помилки.

Вгадуйте! Якщо ви не впевнені у виборі відповіді, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь відповіді, то довіряйте інтуїції! Вибирайте такий варіант, який, на ваш погляд, має велику вірогідність.

Не засмучуйтесь! Прагніть виконати всі завдання, але враховуйте, що тести розраховані на максимальний рівень труднощів, і кількість вирішених вами завдань цілком може виявитися достатньою для гарних балів.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ УЧНІВ НАПЕРЕДОДНІ ІСПИТУ, ЗНО, НМТ

1. Вчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою.

2. Використайте найпростішу йогівську вправу. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть їх у боки, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну біля пупка (ліва рука знизу). Ваш мозок насичується киснем і заспокоюється.

3. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему.

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

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

6. Стежте за пульсом - його оптимальна частота розраховується за формулою: 180 мінус ваш вік.

7. Не одягайте на екзамен червоний одяг. Цей колір підвищує кров'яний тиск, він небезпечний для гіпертоніків. Коли людина сидить у кімнаті, де багато червоних предметів, то вона починає безпричинно дратуватися. А коли людина одягає червоні речі, то навпаки, в неї додається бадьорості й активності. Тобто якщо ви одягнете на екзамен червону річ, то почуватиметеся впевненіше, але в екзаменатора ваш вигляд викликатиме роздратування.

8. 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.

9. У пункт складання іспиту приходьте без запізнь, 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.

10. Налаштуйтеся і побажайте собі успіху!