

Як організувати підготовку до ЗНО (пам'ятка випускнику)

1. Розпочинайте готуватися до тестування заздалегідь, по частинах, спокійно. Використовуйте підручники та посібники, рекомендовані для ЗНО.
2. Починайте навчання з ранку, поки голова свіжа. Спочатку підготуйте місце для занять: приберіть зайве, що відволікає від основної мети – підготовки до тестування; зручно розташуйте підручники; вимкніть телефон; суворо скажіть собі: «З 9 до 12 я повинен вивчити стільки.»
3. Починайте навчання з важких, незрозумілих тем, а прості залиште під кінець. Якщо складну тему залишити на потім, вона буде висіти над вами як дамоклів меч, не даючи спокою, знижуючи рівень запам'ятовування.
4. Запам'ятовувати матеріал потрібно осмислено, а не механічно. Запам'ятати легше те, що розумієш. Не зубрийте, це довго і ненадійно: варто перенервуватись, забути бодай одне слово, і весь визубрений текст вилетить з голови. Намагайтеся знайти логічні зв'язки в досліджуваному матеріалі, скласти план, схему, зробити короткий запис. Якщо обсяг занадто великий, то розбийте текст на смислові уривки, намагаючись, щоб їх було не більше семи. Спробуйте узагальнити і передати основну думку кожного уривка однією фразою.
5. Якщо у матеріалі, який ви вивчаєте, обмаль внутрішніх логічних зв'язків, то можна використовувати асоціації, а також «метод місця». Для цього необхідно уважно подивитися навколо себе. Відновивши в пам'яті обстановку, у якій ви вивчили матеріал, ви пригадаєте і його. Дати можна запам'ятовувати, уявивши їх у незвичайному вигляді (наприклад, вогняні цифри на тлі темної води).
6. Не тримайте знання в собі, як у сейфі. Поділіться ними з дзеркалом, улюбленим собакою, однокласниками, батьками. Текст переказаний своїми словами, запам'ятовується краще, ніж багато разів прочитаний, але не переказаний.
7. Перед офіційним тестуванням намагайтеся пройти якомога більше опублікованих тестів, щоб краще ознайомитися з типовими конструкціями тестових завдань. Поспішайте, тренуйтеся із секундоміром у руках. Контролюйте час виконання завдань, вчіться працювати в максимальному темпі.
8. Чергуйте заняття і відпочинок: 40 хвилин занять, а потім 10 хвилин перерви. Бережіть очі, робіть гімнастику для очей.
9. Дотримуйтесь режиму дня. Чергуйте розумову діяльність з фізичною. Виділіть час на прогулянку, заняття спортом, допомогу вдома. Спите не менше 8 годин. Харчування має бути 3-4 разовим, калорійним, багатим на вітаміни, але не надмірним. Після поживної їжі тягне на сон і займатися розумовою працею складно.
10. Залиште один день перед тестуванням для повторення, ще раз зупиніться на складних питаннях. Напередодні тестування обов'язково виспіться! Багато вважають, що для повної підготовки не вистачає останньої ночі. Це неправильно! Невпаки, перед сном прогуляйтеся, прийміть душ. Добре виспіться, щоб прокинутися з відчуттям бойового настрою. У людини, яка гарно спала, голова працює краще.