

Готуємося до екзаменів!

Завершується навчальний рік, наближається пора державної атестації, незалежного оцінювання, і кожна сім'я, і діти, і їх батьки прагнуть зробити все можливе, щоб отримати високий результат.

Проте, у багатьох молодих людей ситуація іспиту викликає таку кількість негативних емоцій, що на переживання стану тривоги витрачається більше сил, ніж безпосередньо на підготовку та здачу екзамену.

Як же підготуватися до випробувань найбільш ефективно, не витрачаючи зайвого часу та енергії? Як діяти на самому екзамені, щоб продемонструвати свої найкращі сторони і отримати високий результат?

Почнемо з найбільш загальних ***рекомендацій***.

1. ***Плануйте завтрашній день.*** Заведіть блокнотик, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.
2. ***Не дивіться телевізор.*** Ваше життя набагато цікавіше, ніж життя героїв серіалу чи події в світі. Якщо станеться щось глобальне, то ваші друзі, родичі сповістять вас. Не забувайте, вам ще потрібно багато встигнути для свого зоряного майбутнього! Переконайтеся – життя без телевізора є.
3. ***Навчіться відпочивати.*** Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.
4. ***Переводьте увагу з одного заняття на інше.*** Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви 3 години просиділи за книжками, можете піти на консультацію до друзів або допомогти батькам.
5. ***Визначте пріоритети.*** Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.
6. ***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.
7. ***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.
8. ***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, обмінюйтесь інформацією, це ефективніше і цікавіше ніж підготовка на самоті.
9. ***Налаштовуйте себе на успіх.*** Коли людина програмує себе на невдачу, посилюється тривога, внаслідок чого погіршується настрій, зникає бажання готуватися до екзамену.

10. ***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.
11. ***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.
12. ***Не мовчіть!*** Краще повторити свою думку іншими словами. Довгі паузи у відповіді сприймаються екзаменатором як слабкість або відсутність усвідомлених знань.
13. ***Зверніть увагу на те, що ви скажете на початку відповіді***. Цим можна привернути увагу та справити позитивне враження на членів комісії.
14. ***Пам'ятайте, що краще сказати менше, але послідовно і логічно, ніж багато, але безсистемно***.
15. ***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.

А тепер поговоримо про те 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.

Поради батькам.

1. Не підвищуйте тривожність учня напередодні екзамену або тестування, не критикуйте його після іспиту. Це може негативно вплинути на самооцінку та характер підлітка.
2. Підбадьорюйте дитину, хваліть за те, що вона робить добре. Переконайте, що добре скласти іспити їй під силу. Пам'ятайте, що чим більше учень буде боятися невдачі, тим вірогідніше він допустить помилок.
3. Спостерігайте за самопочуттям вашої дитини, ніхто крім вас не в змозі вчасно попередити перевантаження та погіршення стану здоров'я учня.
4. Поясніть дитині важливість змін діяльності від активної інтелектуальної роботи до відпочинку та релаксації.
5. Зверніть увагу на харчування учня під час інтенсивного інтелектуального навантаження, йому потрібна поживна та різноманітна їжа та збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти як риба, сир, горіхи, курага стимулюють роботу головного мозку.
6. Зберігайте тишу, зведіть до мінімуму фактори, що можуть відволікати дитину від занять.
7. Частіше цікавтеся, як проходить підготовка, що хвилює учня, створюйте сприятливу атмосферу для ефективної роботи.

ПОРАДИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТУ

1. Залишіть для підготовки до іспиту достатньо часу, щоб не виникла ситуація, коли потрібно прочитати весь матеріал курсу в останню хвилину. Цей підхід дозволить значно підсилити вашу впевненість у своїх силах і знизити передекзаменаційний стрес, адже ви знатимете, що витратили достатньо часу на підготовку й підготувалися добре.
2. Складіть розклад своєї підготовки до іспиту, щоб ви змогли стежити за часом і моніторити власний прогрес. Залишіть час на відпочинок і розваги, щоб уникнути перевтоми.
3. Тільки-но ви помітите, що увага розсіюється, а ваш мозок почав стомлюватися, влаштуйте короткий відпочинок. Після того, як ви повернетесь до занять, почуватиметесь відпочилими й будете готові готуватися далі.
4. Експериментуйте з різними методиками підготовки, щоб заняття стали для вас розвагою і ваша мотивація зросла.
5. Не пийте занадто багато кави і газованих напоїв; кофеїн тільки більше збудить ваш мозок і зробить його менш сприятливим до інформації. Харчуйтеся частіше і правильно; у період підготовки вашому мозку потрібно більше живильних речовин.
6. Регулярні, але помірні фізичні вправи підсилять вашу енергію, прояснять мислення і знизять відчуття стресу.
7. Спробуйте вправи йоги, дихальну гімнастику або інші способи розслаблення й подолання стресу. Вони допоможуть вам зняти напруження, підсилять концентрацію й увагу, а також поліпшать сон.

ПОРАДИ ДО ІСПИТУ

1. Уникайте паніки. Нервуватися перед іспитом – це природно, але панікувати – непродуктивно, тому що ви не зможете мислити чітко.
2. Найшвидший і найбільш ефективний спосіб подолання відчуття стресу й паніки – це заплющити очі й зробити кілька повільних, глибоких вдихів і видихів. Це заспокоїть вашу нервову систему. Одночасно можна проговорити про себе кілька разів: «Я спокійний і розслаблений» або «Я знаю, що зможу це зробити, і зроблю це добре».
3. Якщо ви відчуваєте у своїй голові порожнечу – не панікуйте! Паніка тільки ускладнить процес згадування та сприйняття інформації. Натомість, спробуйте на хвилину зосередитися на повільному, глибокому подиху. Якщо ви все ж не можете згадати необхідної інформації, переходьте до наступного питання; поверніться до забутого пізніше.
4. Після іспиту не потрібно марно гаяти час, засуджуючи та критикуючи себе за те, що, на вашу думку, ви зробили не так. Найчастіше власна самооцінка буває найбільш критичною. Привітайте й похваліть себе за те, що зробили правильно; візьміть корисне з того, що ви могли б, на вашу думку, зробити краще, і починайте підготовку до наступного випробовування.

Якщо іспити справді змушують вас почуватися нездоровим, турбують або гнітять, не ховайте своїх почуттів. Поговоріть із кимось про це. У деяких культурах люди думають, що ділитися своїми почуттями й турботами з іншими – неправильно. Але це єдиний спосіб одержання допомоги й підтримки! В Англії кажуть: «Проблема, якою ти поділився – вирішена проблема». Отже, ви обов'язково маєте знайти того, з ким можете поділитися своїми турботами. Може, це буде ваш друг або член родини. Або викладач. Або лікар. Якщо одна людина не зможе вам допомогти, то зможе інша.

10 КОРИСНИХ ПОРАД ЯК СКЛАДАТИ ІСПИТ

1. Шукайте допомоги: запитайте у вашого вчителя або репетитора, як найефективніше підготуватися до іспиту та як поводитися на ньому.
2. Влаштовуйте собі короткі перерви під час підготовки до іспиту. Якщо ваш мозок утомиться, він не зможе запам'ятати нічого.
3. Плануйте свій час.
4. Відведіть достатній час на сон; харчуйтеся розумно.
5. Займайтеся фізичними вправами – прогулюйтеся, бігайте, займайтеся спортом або будь-якою фізичною активністю, приємною вам.
6. Залишайтеся позитивно налаштованим – не думайте про майбутнє або про можливий провал.
7. Налаштуйтеся на перемогу й будьте готові зробити максимально від вас залежне.
8. Будьте пильні – якщо ви відчуваєтесь нездоровим, поговоріть із кимось про своє занепокоєння.
9. Не будьте занадто розслабленим! Невеликий стрес навіть корисний, тому що змушує вас готуватися інтенсивніше.
10. Чиніть розумно – якщо обговорення іспиту з друзями засмучує вас – не робіть цього! Забудьте про складний іспит! Що минуло, того не змінити й не виправити!

Невелика фінальна порада. Якщо ви займаєтесь ввечері, не лягайте спати одразу після навчання. Ваш мозок і далі аналізуватиме інформацію й нескоро заспокоїться. Краще влаштуйте собі невеличку вечірню прогулянку.

ЯК ПОВОДИТИСЬ ПІД ЧАС ЗНО

Пам'ятка випускникові!

1. 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.
2. Не слід лякатися та засмучуватися у першу ж хвилину іспиту, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.
3. Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися до нього.
4. Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосували в одному, вже вирішеному, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.
5. Більшість завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключаючи ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах.
6. Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її та помітити явні помилки.

ТЕСТ

для перевірки ступеня обізнаності учасників навчально-виховного процесу із процедурою ЗНО

1. **Чим заборонено користуватися на екзамені?**
А) мобільним телефоном;
Б) капілярною або гелевою чорною ручкою;
В) тестовим матеріалом.
2. **На екзамен потрібно принести:**
А) запрошення та паспорт;
Б) підручник;
В) персональний комп'ютер.
3. **При порушенні вимог, передбачених процедурою іспиту, учень:**
А) стає в куток;
Б) іде з аудиторії;
В) сплачує штраф.
4. **Для виходу з аудиторії під час екзамену потрібно звернутися до:**

- А) інструктора;
- Б) Президента України;
- В) друга.

5. Якщо при заповненні бланків в учня виникають сумніви, треба:

- А) плеснути в долоні;
- Б) тупнути ногою;
- В) підняти руку.

6. Під час екзамену заборонено:

- А) спілкуватися з іншими учасниками;
- Б) користуватися посібниками, пейджером, мобільними телефонами та іншими електронними й фотографічними засобами;
- В) виконувати вказівки інструктора.

7. Інструктори можуть позбавити учасника права складати тест, якщо ви:

- А) запізнитесь;
- Б) поміняєтеся місцями з іншим учасником тестування;
- В) порушуєте дисципліну;
- Г) намагаєтесь надати або отримати чийсь допомогу;
- Д) виносите завдання з аудиторії.

Готуємося до ЗНО!

Десять універсальних рецептів для успішного виконання тестових завдань

Зовнішнє незалежне оцінювання в Україні стало незмінним і беззаперечним атрибутом вступної кампанії до вищих навчальних закладів. Для того, щоб абітурієнт впевнено почував себе під час проходження тестування, йому потрібна спеціальна психологічна підготовка. Ми пропонуємо вам декілька універсальних рецептів, за допомогою яких можна ефективніше використовувати час, відведений на розв'язування тестових завдань. Вони дозволять вам краще мобілізувати себе та успішно скласти тестування.

• Зосередьтеся!

Після організаційної частини тестування, коли Ви прояснили всі незрозумілі для себе моменти, постарайтеся зосередитись і забути про тих, хто Вас оточує.

Для Вас повинні існувати тільки текст завдань і годинник, що регламентує час виконання тесту.

Поспішайте не поспішаючи! Жорсткі рамки часу не повинні впливати на якість Ваших відповідей.

Перед тим, як вписати відповідь, перечитайте питання двічі і переконайтеся, що Ви правильно зрозуміли, що від Вас вимагається.

• Починайте з легкого!

Відповідайте на ті питання, у правильності яких Ви не сумніваєтеся, не зупиняючись на тих, які можуть викликати довгі роздуми. Тоді Ви заспокоєтеся, голова почне працювати ясніше і чіткіше, і Ви увійдете в робочий ритм. Ви немовбито звільнитесь від нервозності, і вся Ваша енергія потім буде спрямована на важкі питання.

- **Пропускайте!**

Треба навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання.

Пам'ятайте: у тексті завжди знайдуться такі питання, з якими Ви обов'язково впораєтесь.

Просто безглуздо недобрати балів тільки тому, що Ви не дійшли до "своїх" завдань, а зупинилися на тих, які викликають у Вас труднощі.

- **Читайте завдання до кінця!**

Поспіх не повинен призводити до того, що Ви прагнете зрозуміти умови завдання "за першими словами" і добудовуєте кінцівку у власній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

- **Думайте тільки про поточне завдання!**

Коли Ви бачите нове завдання, забудьте все, що було в попередньому. Як правило, завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які Ви застосували в одному (уже, припустимо, розв'язаному Вами), як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентруватися і правильно розв'язати нове завдання.

Ця порада дає Вам і інший безцінний психологічний ефект - забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно було Вам не під силу). Думайте тільки про те, що кожне нове завдання - це шанс набрати бали.

- **Виключайте!**

Більшість завдань можна розв'язати швидше, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які дійсно не підходять.

Метод виключення дозволяє у результаті сконцентрувати увагу всього на одному-двох варіантах, а не на всіх п'яти-семи (що набагато важче).

- **Заплануйте два кола!**

Розрахуйте час так, щоб за дві третини всього відведеного часу пройти за всіма легкими завданнями ("перше коло"). Тоді Ви встигнете набрати максимум балів на цих завданнях, а потім спокійно повернутися і подумати над важкими, які Вам спочатку довелося пропустити ("друге коло").

- **Перевірте!**

Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути пробігти очима і відмітити очевидні помилки.

- **Довіряйте інтуїції!**

Якщо Ви не впевнені у виборі відповіді, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь відповіді іншим, то інтуїції слід довіряти! При цьому вибирайте такий варіант, який, на Ваш погляд, має велику вірогідність.

- **Не засмучуйтеся!**

Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що тестові завдання розраховані на максимальний рівень важкості і, навіть якщо Ви розв'яжете не всі завдання тесту, кількість вирішених Вами завдань цілком може виявитися достатньою для гарної оцінки.