Підготовка до ЗНО

Для того, щоб у кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою над завдань і над мети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.

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. Не взагалі: «трохи позаймаюся», а які саме розділи і теми.
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, і справа піде.
4. Чергуйте заняття і відпочинок. Після 40 хвилин занять, робіть 10 хвилинну перерву.
5. Як запам'ятовувати матеріал. Матеріал краще розбити на смислові шматки, також корисно структурувати матеріал, складати плани, схеми.
6. Як повторювати? У системі заучування матеріалу важливу роль відіграє повторення. Перекажіть текст своїми словами, і ви легше його запам'ятаєте, аніж просто прочитавши багато разів.

Як легше запам'ятовувати?

1. Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.
2. Запам'ятати легше те, що розумієш.
3. Розподілене заучування краще від концентрованого. Учіться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.

4. Більше часу витрачайте на повторення по пам’яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання.
5. Якщо працюєте із двома матеріалами – великим і меншим – розумно починати з більшого.

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. Запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, вигадайте щось, що дійсно могло б зарадити.
3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Разом ви вигадаєте 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.

Напередодні іспиту

З вечора перестаньте готуватися, прийміть душ, прогуляйтеся. Виспіться якнайкраще, аби встати відпочившим, із відчуттям свого здоров’я, сили, з «бойовим» настроєм.

В день іспиту

У пункт складання іспиту приходьте без запізнень, 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.

1. Зосередьтесь! 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.
2. 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 звільнитеся від нервозності, і вся ваша енергія спрямується на складніші запитання.
3. Пропускайте! Треба навчитися пропускати складні або незрозумілі завдання. Пам’ятайте: у тексті завжди знайдуться такі запитання, з якими ви неодмінно

впораєтеся. Просто безглуздо недобрати бали лише тому, що ви не дійшли до «своїх» завдань, а застрягли на тих, які викликають ускладнення.

4. Читайте завдання до кінця! Не прагніть зрозуміти умови завдання «за першими словами» і добудувати кінцівку у власній уяві. Це певний спосіб припуститися прикрих помилок в найлегших запитаннях.

5. 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. Ця порада дає й інший безцінний психологічний ефект – забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилося заважким). Думайте лише про те, що кожне нове завдання – це шанс набрати бали.

6. 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 (що набагато важче).

7. Заплануйте два кола! Розрахуйте час так, щоб за дві третини всього відведеного часу пройтися по всіх легких завданнях («перше коло»). Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких завданнях, а потім спокійно повернетесь і подумаєте над складнішими, які спочатку довелося пропустити («друге коло»).

8. Перевірте! Залиште час для перевірки своєї роботи, принаймні, аби встигнути переглянути і помітити явні помилки.

9. Вгадуйте! Якщо ви не впевнені у виборі відповіді, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь, то інтуїції слід довіряти! При цьому вибирайте такий варіант, який, на ваш погляд, більш імовірний.

10. Не засмучуйтесь ! Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що на практиці це нереально. Враховуйте, що тестові завдання розраховані на максимальний рівень складності, і кількість вирішених вами завдань може виявитися цілком достатньою для гарних результатів