ГОТУЄМОСЬ ДО

ЗНО

ЗОВНІШНЄ НЕЗАЛЕЖНЕ ОЦІНЮВАННЯ

Щоб досягти мети, насамперед, потрібно іти

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗНО

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.

Складіть план занять. Плануючи кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете, які саме розділи і теми.

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.

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

Як запам'ятовувати матеріал. Матеріал краще розбити на смислові шматки, бажано, аби їх було не більше семи. Смислові шматки матеріалу необхідно укрупнювати й узагальнювати, виражати головну думку однією фразою. Серед другорядного потрібно виявити найголовніше.

Використовуйте асоціації. Метод локальної прив'язки полягає у побудові для 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 заучуваного ряду.

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.

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. Таким чином, вам необхідно розбити великий текст не більш ніж на 7 частин, зв'язати ці частини між собою, виділити опори (слова і думки, що стоять за ними) і завчити їх. У системі заучування матеріалу важливу роль відіграє повторення.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІД ЧАС СКЛАДАННЯ ЗНО

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.

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 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 впораєтеся.

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.

Думайте лише про поточне завдання! Коли ви бачите нове завдання, забудьте все, що було в попередньому. 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.

Виключайте! Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять.

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 повернетеся І подумаєте над складнішими, які спочатку довелося пропустити («друге коло»).

Перевірте! Залиште час для перевірки своєї роботи, принаймні, аби встигнути переглянути І ПОМІТИТИ ЯВНІ ПОМИЛКИ.

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.

Не засмучуйтеся! 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 гарної оцінки.

Пам'ятайте: ***перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.***

Ауторелаксація «Саме сьогодні!!!»

Забезпечте собі спокій і тишу, зручно розміститься і вголос прочитайте:

1.**Саме сьогодні я буду щасливою людиною.** Щастя міститься в середині нас, воно не є результатом зовнішніх обставин. Тому людина настільки щаслива, наскільки вона повна рішучості бути щасливою.

2.**Саме сьогодні я пристосуюся до життя,** яке оточує мене. Я прийму свою сім'ю, роботу, обставини мого життя такими, які вони є.

3.**Саме сьогодні я потурбуюся про свій організм.** Зроблю зарядку, буду турбуватися про своє тіло, уникати шкідливих для здоров'я звичок.

4.**Саме сьогодні я буду розвивати свій розум**. Я вивчу що – небудь корисне. Я не буду ледарем, я прочитаю те, що потребує зусиль, роздумів, зосередженості.

5.**Саме сьогодні я займуся моральним самовдосконаленням.** Для цього я зроблю щось гарне, корисне якійсь людині й виконаю дві справи, які мені не хочеться робити.

6.**Саме сьогодні я буду жити тільки теперішнім днем,** буду доброзичливим з усіма, постараюся не чіплятися до людей та не намагатимуся їх виправляти.

7.**Саме сьогодні я проведу півгодини в спокої** та самотності та постараюся розслабитися.

8.**Саме сьогодні я буду радіти життю і буду щасливою. Я буду любити і вірити, що ті, кого я люблю, люблять мене.**