**Інформація і поради для учнів: як підготуватися до ЗНО**

Підготовка до тестування або іншого важливого іспиту, діє за принципом 3-4-5. Час до іспиту (рік, місяць, тиждень) ділиться на три рівні частини. У перший період треба пройти всі теми "на трієчку", у другій - "на четвірку", а в дні, що залишилися - відшліфувати знайомі теми і прибрати всі помилки, щоб здати іспит на відмінно.

Англійські психологи-консультанти в книзі "Іспит без стресу" зібрали найкорисніші поради про те, як підготуватися до важливого зрізу знань без паніки і зайвих психологічних навантажень. Ось деякі з них:

- Організуйте підготовку до тестування за планом (тижні, дні, години). Складаючи розклад на кожен день занять, чітко визначтеся з тим, що саме сьогодні буде вивчатися, які розділи і теми;

- Визначте свої "золоті" години ("жайворонок" ви або "сова") і, відповідно, плануйте, в якому темпі будете готуватися в період підйому і спаду активності;

- Склади план занять. Для початку визнач: хто ти - "сова" або "жайворонок", і залежно від цього максимально використовуй ранкові або вечірні години. Складаючи план на кожний день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися, які саме розділи й теми.

- Спочатку підготуй місце для занять: прибери зі столу зайві речі, зручно розташуй потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці і т.п.

- Можна ввести в інтер'єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього буває досить будь-якої картинки в цих тонах.

- Почни з самого важкого, з того розділу, який знаєш найгірше. Але якщо тобі важко "розгойдатися", можна почати з того матеріалу, який тобі найбільше цікавий і приємний. Можливо, поступово ввійдеш в робочий ритм, і справа піде.

- Чергуй заняття та відпочинок, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин - перерва. Можна в цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

- Не треба прагнути до того, щоб прочитати і запам'ятати напам'ять весь підручник. Корисно структурувати матеріал за рахунок складання планів, схем, причому бажано на папері. Плани корисні й тому, що їх легко використовувати при короткому повторенні матеріалу.

- Виконуй якомога більше різних опублікованих тестів з цього предмету. Ці тренування ознайомлять тебе з конструкціями тестових завдань.

- Тренуйся із секундоміром у руках, засікай час виконання тестів (на завданнях у частині А в середньому йде по 2 хвилини на завдання).

- Готуючись до екзаменів, ніколи не думай про те, що не справишся із завданням, а навпаки, подумки малюй собі картину тріумфу.

- Залиш один день перед іспитом на те, щоб знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на найбільш складних питаннях.

- Запланували займатися, а настрою на навчання немає? Почніть із самої цікавої теми - це допоможе ввійти у робочу форму;

- Боротися з почуттям страху перед навчальним предметом можна в такий спосіб: різко встаньте, відверніться від столу, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, і тільки після цього повертайтеся до роботи;

- Тим, кому не потрібно багато часу на розгойдування, починати підготовку слід з більш важких питань і тем. Якщо ж працездатність наростає поступово, краще не втрачати часу і спочатку швидко повторити більш легший матеріал;

- Після години занять робіть перерву на 10 хвилин. Після 2-3 годин роботи можна перепочити півгодини, перекусити, а потім позайматися ще 3-4 години і відпочити не менше 2 годин, включаючи обід і прогулянку;

- Відмовтеся від будь-яких стимуляторів: кава, міцний чай, енергетичні напої. Нервова система і без цього перенапружена - не варто перевантажувати її ще більше.

Урок - Онлайн: новий сайт для підготовки до ЗНО...

Здійснювати самостійну підготовку до ЗНО у супроводі "відеорепетитора", використовуючи структуровану та організовану за темами інформацію, подану викладачами, можна за допомогою новоствореного сайту www.urok-online.com.ua

**Поради психолога учням при підготовці до іспитів**

Іспити, як і більшість явищ життя, – явище перехідне. Коли вони закінчуються, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але ж можна скласти іспит і з меншими втратами для власного здоров'я, отримати добрі оцінки й чекати наступного іспиту без страху та безсонних ночей. Психологи розцінюють іспит як:

· «перетравлювання» значного обсягу інформації, яке пов'язане з великим навантаженням на мозок;

· серйозне емоційне напруження і велике навантаження на нервову систему;

· оцінювання не лише знань дитини, а й її особистості.

***Розпорядок дня***

Харчуватися слід три-чотири рази на день. Мед, горіхи, молочні продукти, риба, м'ясо, овочі та фрукти забезпечать баланс необхідних вітамінів і мінералів в організмі й відновлять енергетичні витрати. Нормальний здоровий сон і відпочинок зменшать навантаження на нервову систему. Не варто відмовлятись од звичних занять спортом – це буде своєрідним відпочинком.

Слід пам'ятати про біоритмологічні особливості: «сова» - неефективно працює о 6 – 8 годині ранку, а «жайворонок» навряд чи буде працездатним до 2 – 3 години ночі. В усіх людей рівень біологічної активності знижений із 17 до 18 години. Можна вживати тонізуючі препарати, наприклад, із женьшеню. Каву краще пити вранці й небагато, лише для того, щоб прокинутися (для тих, хто звик саме так розпочинати свій день). Кава підсилює нервовість і тривожний стан невпевнених у собі людей. Заспокійливі медичні препарати зовсім не потрібні, їх можна вживати лише за призначенням лікаря.

***Правильна організація вивчення навчального матеріалу***

Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчити 100 питань за чотири дні, то в перші два дні вивчається 70% усього обсягу, третього дня – решта, четвертого – повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов'язково вчити всі питання поспіль.

***Є й деякі психологічні закономірності, які слід враховувати.***

1. Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початку і наприкінці тексту. Середина зазвичай швидко «вилітає» з голови. Тому під час запам'ятовування та повторення слід приділити увагу середині тексту.

2. Повторювати треба не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Інформація після «завантаження» в мозок, якщо її не повторити, втрачається на 20 – 30% упродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід прочитати текст, повторити його вдруге, через 20 хвилин – утретє, а через 8 – 10 годин – учетверте, і ще раз – через добу. Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.

3. Особливість «упізнавання». Дивлячись на текст, відчуваєш, що колись це все бачив, читав, отож вирішуєш, що витрачати час на це питання не варто й можна переходити до наступного. Насправді ж це – несвідомий самообман. І якщо не вивчити уважно те, що здається таким знайомим, на іспиті можна не відповісти на таке «знайоме» запитання.

4. Запам'ятати можна найкраще, якщо знати, що є «найближчим»: текст, рисунок, логічна схема.

5. Слід спробувати знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам'ятовується набагато легше. Можна готуватися до іспитів удвох, адже одна голова добре, а дві – краще. Підготовка до іспиту вдвох має свої переваги, якщо поставитися до цього серйозно й сумлінно. Учити разом не варто, а от повторювати навіть бажано. Це краще робити напередодні іспиту.

***Готуватися можна й так:***

Перший день – самостійне вивчення, другий – повторення й переказування один одному. Було б добре розділити теми за інтересами, за складністю, за ступенем засвоєння: один розповідає те, що другий раніше не вивчив. Розповідати треба чітко, детально, емоційно. Можна проводити «репетиції» перед іспитом і наодинці: ставити собі запитання, уголос відповідати, привчатися слухати своє мовлення.

***Шпаргалка — річ потрібна***

Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно. Вони потрібні лише тим, хто краще запам'ятовує матеріал при конспектуванні, – викладений коротко (у вигляді тез), він краще тримається у пам'яті. Шпаргалки зручно перечитувати перед самим іспитом, а от брати на іспит не варто.

***«Спокійно, тільки спокійно…»***

Так завжди в екстримальних ситуаціях казав Карлсон. Слід скористатися його порадою. Адже нервують завжди ті, хто погано знає матеріал. Ті, хто зовсім нічого не знає, зазвичай спокійні. Ті, хто знає матеріал добре чи на середньому рівні, нажахані до останньої хвилини, поки не отримають оцінку. Щоб подолати свій страх, можна розповідати самому собі вивчений матеріал, начебто на іспиті. Уявіть складну ситуацію на іспиті й знайдіть із неї вихід. Поставте самі собі підступні запитання й дайте на них відповідь – переборіть свій страх ще до іспиту. Згадайте випадки свого успіху, подумки відчуйте їх іще раз. Спробуйте вдатися до аутогенного тренування. Налаштуйтеся на те, що «у мене все вийде» й повторюйте ці слова перед сном. На іспиті не втрачайте самовладання у складний момент, хоч це й нелегко. Згадайте про почуття гумору – іноді воно виявляється і в екзаменаторів. Складіть план відповіді на іспиті – це теж заспокоює.

**ПОРАДИ УЧНЯМ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗНО**

У період підготовки до тестування радикально змінювати режим дня не треба, тому що різка зміна звичного способу життя погано позначається на біологічних ритмах людини і вимагає тривалого періоду адаптації. Тому під час підготовки до тестування слід залишити свій режим дня тим самим, внести лише деякі мінімальні корективи.

Не рекомендується посилювати навчальне навантаження за рахунок сну. Спокійний тривалий сон знімає розумову втому, відновлює витрачені сили організму, а так само відіграє важливу роль у механізмах пам'яті людини. Тому скорочення сну може призвести до млявості, поганого психічного самопочуття, апатії, що просто неприпустимо! Якщо є можливість, бажано додати до основного сну вночі ще годину півтора денного сну(короткотермінового).

Наступним найважливішим чинником правильної підготовки до ЗНО є правильне харчування. Під час інтенсивної розумової роботи рекомендується чотирьох разове харчування. У раціоні має бути достатня кількість білків, вітамінів і рослинних жирів. Харчування має бути середньої калорійності. Дуже важлива наявність в їжі свіжих рослинних продуктів - овочів і фруктів. В якості основних джерел вітамінів можна використовувати житній хліб, яйця, печінку, а так само мед та волоські горіхи.

Нестача води в організмі різко знижує швидкість нервових процесів. Отже, перед іспитом або під час нього доцільно випити кілька ковтків води. Найкраще підходить мінеральна вода, бо вона містить іони калію або натрію, що беруть участь в електрохімічних реакціях. Можна пити просто чисту воду або зелений чай. Всі інші напої з цієї точки зору даремні або шкідливі.

Правильно організований побут так само є найважливішим чинником, так як від здатності організму переносити навантаження залежить багато чого. Категорично не рекомендується активно займатися чим-небудь вночі, приймати багато кофеїну і зловживати нікотином. Ці речі краще виключити взагалі!

**Як справитися з екзаменаційним хвилюванням?**

**1**. Перейменування. Відомо, що найчастіше найбільшу тривогу викликає не сама подія (наприклад, майбутній іспит), а думки з приводу цієї події. Можна спробувати регулювати хід своїх думок щодо іспиту, надаючи їм позитивність і конструктивність. Корисно дати позитивне або нейтральне уявне визначення іспиту, що робить сприйняття цієї події більш спокійним: не «важке випробування», не «стрес», не «крах», а просто «тестування» або «черговий іспит».

**2**. Розмова із самим собою. Слід запитати себе, яка реальна небезпека існує в цій події, як виглядає гірший результат і що в цьому випадку потрібно буде зробити. Які можливі труднощі іспиту для мене особисто і як їх полегшити?

**Напередодні іспиту**

Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає всього однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ти вже втомився, і не треба себе перевтомлювати. Навпаки, з вечора перестань готуватися, прийми душ, зроби прогулянку. Виспись якнайкраще, щоб встати відпочившим, з відчуттям свого здоров'я, сили, "бойового" настрою. Адже іспит - це своєрідна боротьба, в якій потрібно проявити себе, показати свої можливості і здібності.

У пункт здачі іспиту ти повинен з'явитися, не спізнюючись, краще за півгодини до початку тестування. При собі потрібно мати запрошення, паспорт (не свідоцтво про народження) і кілька (про запас) гелевих або капілярних ручок з чорним чорнилом.

Якщо в школі холодно, не забудь тепло одягтися, адже ти будеш сидіти на іспиті 3 години.

***Кілька універсальних рецептів для більш успішної тактики виконання тестування.***

***- Зосередься!*** Після виконання попередньої частини тестування (заповнення бланків), коли ти прояснив всі незрозумілі для себе моменти, постарайся зосередитися і оволодіти собою. Для тебе повинні існувати тільки текст завдань та години, під час тестування. Спіши не поспішаючи! Жорсткі рамки часу не повинні впливати на якість твоїх відповідей. Перед тим, як вписати відповідь, перечитай питання двічі і переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.

- ***Почни з легкого!*** Почни відповідати на ті питання, в знанні яких ти не сумніваєшся, не зупиняючись на тих, які можуть викликати довгі роздуми. Тоді ти будеш спокійний, голова почне працювати більш ясно і чітко, що ж саме в робочий ритм. Ти як би звільнишся від нервозності, і вся твоя енергія потім буде спрямована на більш важкі питання.

***- Пропускай!*** Треба навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тексті завжди знайдуться такі питання, з якими ти обов'язково справишся. Просто нерозумно недобрати балів тільки тому, що ти не дійшов до "своїх" завдань, а застрягли на тих, які викликають у тебе труднощі.

***- Читай завдання до кінця!*** Поспіх не повинен призводити до того, що ти намагаєшся зрозуміти умови завдання "з першого слова" і добудовувати кінцівку у власній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

***- Думай тільки про поточне завдання!*** Коли ти бачиш нове завдання, забудь все, що було в попередньому. Як правило, завдання в тестах не пов'язані один з одним, тому знання, які ви застосували в одному (уже вирішеному вами), як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентруватися й правильно вирішити інше завдання. Ця установка дає вам й інший безцінний психологічний ефект - забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилося не по зубах). Думай тільки про те, що кожне нове завдання - це шанс набрати очки.

***- Виключаю!*** Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє в підсумку сконцентрувати увагу всього на одному - двох варіантах, а не на всіх п'яти-семи (що набагато складніше).

***- Заплануй два кола!*** Розрахований час так, щоб за дві третини всього відведеного часу пройтися по всіх легких завданнях ( "перше коло"). Тоді ти встигнеш набрати максимум очок на тих завданнях, а потім спокійно повернутися і подумати над важкими, які тобі спочатку довелося пропустити ( "друге коло").

- ***Перевір!*** Залиш час для перевірки своєї роботи, хоча б, щоб встигнути пробігти очима й помітити явні помилки.

***- Вгадуй!*** Якщо ти не впевнений у виборі відповіді, але інтуїтивно можеш віддати перевагу якійсь відповіді іншим, то інтуїції варто довіряти! При цьому вибирай такий варіант, який, на твій погляд, має велику ймовірність. Чи не до вподоби тобі! Прагни виконати всі завдання, але пам'ятай, що на практиці це нереально. Зауважте, що тестові завдання розраховані на максимальний рівень труднощі, і кількість вирішених тобою завдань цілком може виявитися достатнім для гарної оцінки.

Не пожалій двох-трьох хвилин на те, щоб привести себе в стан рівноваги. Згадай про ритмічне дихання, аутогенне тренування. Подихай, заспокійся.

Будь уважний!

**Під час тестування:**

· На початку тестування вам повідомлять необхідну інформацію (як заповнювати бланк, якими буквами писати, як вказати номер зошита і т.д.). Будь уважний! Від того, як ти уважно запам'ятаєш всі ці правила, залежить правильність твоїх відповідей!

· Виправлення у бланку відповідей вкрай небажані. Якщо все-таки виправлення неминучі, то пам'ятай, що їх можна робити тільки в завданнях типу А, використовуючи резервні поля.

· У процедурі заповнення бланків можливі деякі зміни, про які вас обов'язково проінформують.

· При отриманні результатів тестування ти маєш право ознайомитися з перевіреною роботою і, якщо не згоден з оцінкою, можеш подати апеляцію в апеляційну комісію.

З приводу різних прикмет і звичаїв. Все-таки варто бути реалістом і скептично ставитися до даних речей. Тільки реальні знання і можливо зовсім небагато удачі допоможуть тобі здати успішно ЗНО.

**Так що:**

***- не хвилюйтеся,***

***- не поспішайте,***

***- ставтеся відповідально до вашої мети успішно здати ЗНО,***

***- будьте впевнені у своїх силах, і ви здасте!***