

Незабаром ЗНО!

Як підготуватися до іспитів

1. Приберіть усе зайве і те, що відволікає вашу увагу від безпосередньої мети—підготовки до іспиту. Заховайте від себе книжки, диски, телепрограму, відключіть телефон. Суворо скажіть собі: з 9-ої до 12-ої дня я повинен вивчити стільки-то.
2. Почніть вчити з важких, незрозумілих тем, а легкі залишайте під кінець. Якщо складну тему відкладати на потім, вона висітиме, як дамоклів меч, не даючи вам спокою. В результаті якість запам'ятовування тем, які даються складно, різко знижується, якщо не зводиться до нуля. Виникає це тому, що ви намагаєтесь відкласти нерадісний момент.
3. Справжня мета навчання — не повторювання, а використання. Не тримайте знання в собі, як в сейфі. Поділіться ними з дзеркалом, улюбленим собакою, батьками чи друзями. Можете час від часу робити репетицію іспиту: зробіть невеликі картки з номерами білетів, витягайте їх і відповідайте. Відповідайте вдумливо і серйозно, бо добра репетиція, — запорука успішної вистави.
4. Запам'ятовувати матеріал треба осмислено, а не механічно. Не зубріть — це довго і дає ускладнення: варто перехвилюватися, забути хоч одне слово, як текст, вивчений таким способом, зітреться. Краще двічі прочитаний та переказаний, ніж п'ять разів прочитаний без переказу. Встановіть логічну послідовність. Розбийте матеріал на смислові частини та знайдіть в кожній ключову фразу.
5. Чергуйте розумову діяльність з фізичною. Не доводьте себе до повного знесилення й упаду сил дізнанням науки. Не забувайте, що відпочинок теж необхідний. Не заборонена корисна праця на благо сім'ї помийте підлогу, сходите до магазину.
6. Почніть вчити матеріал зранку, поки «свіжа» голова. Займатися в останню ніч чи добре виспатися — справа індивідуальна. Але, як відомо, перед смертю не надихаєшся, а у людини, яка виспалась, голова працює краще, ніж у того, хто не виспався.

Поради випускникам

Хочете швидко впоратися з тестом у напруженій екзаменаційній атмосфері?

1. Почніть готуватися до тестування заздалегідь.
2. Повторіть увесь навчальний матеріал.
3. Використовуйте підручники та посібники, рекомендовані міністерством освіти і науки України.
4. Перед офіційним тестуванням варто спробувати пройти якнайбільше опублікованих тестів — просто заради тестування. Це дасть вам змогу краще ознайомитися з типовими конструкціями тестових завдань.
5. **Поспішайте!** Тренуйтеся із секундоміром у руках. Засікайте час виконання тестів, зменшуйте його. Без обмежень, що змушують працювати в максимально швидкому темпі, без імітації змагальної ситуації неможливо подолати стрес, що його викликає будь-яке тестування.
6. **Дотримуйтеся** всіх рекомендацій, як правильно розв'язувати окреме завдання або тест загалом. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а потрібно одразу ж продивитися варіанти відповідей. Вам стане зрозуміліше, що саме слід робити.
7. **Пропускайте!** Треба навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання.
Пам'ятайте: у тесті завжди знайдуться такі, з якими ви обов'язково впораєтеся. Просто нерозумно не добрати балів

Олена Шайнюк, практичний психолог