

ЯК КРАЩЕ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗДАЧІ ЗНО



- Спочатку підготуй місце для занять. Забери зі столу усі зайві предмети, зручно розклади свої зошити, підручники, ручки тощо. Можна доповнити інтер'єр кімнати жовтим та фіолетовим кольорами, оскільки вони підвищують розумову активність. НЕ потрібно перефарбовувати стіни, а достатньо картини, занавіски, серветки, лампи, тощо. Також цікаво зауважити, що за твердженням вчених запах лимону у вашій кімнаті підвищує розумову працездатність на 20%.
- Склади план своєї роботи. Перед тим визнач - Хто ти є ? - сова чи жайворонок. Склади план занять на кожен день. Важливо чітко знати, що ти робиш і не говорити усім оточуючим: « Я займаюся чи готуюсь» , а « Я вивчаю саме певний розділ, конкретний матеріал»
- Починай із найважчого, але посильного. Легше і приємніше залишай на після обіду. Чергуй заняття із відпочинком. Психологи встановили, що оптимальна тривалість заняття 30-40 хв. Максимум уваги досягається після 10-15 хв. від початку роботи. Тривалість перерви у першій половині дня не повинна перевищувати 5-10 хв. У другій половині дня тривалість кожної наступної перерви збільшуйте на 5 хв. Не забувай у час відпочинку робити зарядку, займатися спортом, робити короткі прогулянки, допомагати батькам, тобто повністю відволікатися від навчання на короткий час.
- Регулярно повторюйте матеріал, бажано через 10 хв., після того, як ви вивчали новий матеріал, а згодом через добу. Кожне наступне повторення повинно бути коротшим попереднього. Займайся самопереконанням, При всій своїй простоті, це є дуже дієва зброя. Повторюй про себе: " Я знаю багато, я спокійний, я впевнений, я розумний і т.д. , я напишу добре тестування".
- Встановіть для себе норму: наприклад, одна година або, наприклад, одна тема. Коли розібрано тему, то можна і перепочити.
- Не слід готуватися до атестації разом з другом/подругою (якщо лише він (вона) не знає матеріал краще), бо така підготовка найчастіше перетворюється на тривалу балаканину і марну трату часу.
- Перед сном якщо не вчитимете, то хоча б перегорніть пройдені матеріали, спробуйте, дивлячись на заголовок, пригадати загальний зміст питання (якщо не виходить – перегляньте розділ). Адже краще запам'ятовується інформація, отримана під час засипання чи під час пробудження (але не в день напередодні тестування!)

День перед здачею ЗНО: багато хто вважає, що щоб повністю підготуватися до іспитів бракує одного дня. Це невірно. Вже після обіду важливо припинити готуватися, здійснити прогулянку на свіжому повітрі, прийняти душ, підготувати одяг, документи, інші необхідні речі.



У ДЕНЬ ЗНО

- Зберігайте спокій та впевненість. Не вживайте в день тестування заспокійливих засобів! Вони можуть загальмувати здатність мислити, зробити Вас сонливим і байдужим до того, що відбувається.
- Якщо раптом «усе забули». Погляньте на питання та поміркуйте, які асоціації воно викликає. Може, щось схоже Ви вчили по іншому предмету? Адже інформацію Ви дізнаєтеся не лише на уроці, а й по телебаченню, радіо, через Інтернет, у розмовах. Головне – не панікуйте та зосередьтеся
- Під час тестування уважно слухайте інформацію, яку Вам повідомлять інструктори.
- Будь сконцентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.
- Дій швидко, але не поспішай. Перед тим як дати остаточну відповідь, двічі прочитай завдання, переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.
- Спочатку берись за ті завдання, у правильності відповідей на які ти не сумніваєшся.
- Пропускай! Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.
- Читай завжди уважно завдання до кінця. Розуміти завдання з перших слів і добувати закінчення за допомогою власної уяви – це надійний шлях до помилок.
- Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забудь про попереднє. Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему. Наступне завдання це шанс набрати додаткові бали. Використовуй методику виключення. Якщо не знаєш правильної відповіді, то можна розпізнати усі невірні відповіді в силу їхньої абсурдності.
- Завжди перевіряй себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.

Як впоратись з хвилюванням

- Пам'ятайте, хвилювання перед іспитом - це цілком нормальне і природне явище.
- Якщо хвилювання Вам заважає, спробуйте оволодіти собою: вийти з будинку раніше, пройтися пішки, зробити декілька глибоких видихів і вдихів (відрегулювати дихання) і таким чином збагатити мозок киснем.
- Допоможе вправа «Квадратне дихання»

На рахунок 1234 здійснюється повільний вдих, на наступні чотири рахунки (1234) проводиться затримка дихання і плавний видих на 1234, після видиху знов затримка дихання 1234. Вправа треба винокувати протягом 2-3 хвилин. Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і так плавно, Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ви стали спокійним та врівноваженим.