

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**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.

**Складіть план занять.** Плануючи кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете. Не взагалі: «трохи позаймаюся», а 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**. Психологи встановили, що наша оперативна пам'ять при одночасному сприйнятті здатна утри­мати і потім відтворити в середньому лише сім об'єктів. Тому 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.

Не слід квапитися, за будь-яку ціну запам'ятовувати складний текст, не ро­зібравшись у його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши міркувань автора. 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. Отже, якщо в матеріалі мало внутрішніх зв'язків — озирніться довкола. Уявіть обстановку, в якій ви вивчали ма­теріал, і ви пригадаєте його, адже отримані одночасно враження запускають механізм згадування.

**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. Це може бути пе­рекомпонування матеріалу, знаходження парадоксальних формулювань для нього, залучення контрастного фону або матеріалу тощо.

**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.

**МЕТОД ПОВТОРЕННЯ КОРСАКОВА**

1. Необхідно повторювати інформацію протягом 20 секунд одразу після її спри­ймання (імена, телефони, дати), оскіль­ки найбільша втрата інформації припадає на перші стадії запам'ятовування, наступні за сприйняттям.

2. Інтервали часу між повтореннями по­трібно, якщо треба, подовжувати. Припусти­мо, якщо на підготовку дається 7 днів, а ма­теріал вимагає не менше п'яти повторень, то роботу можна організувати так:

• 1-й день — 2 рази;

• 2-й день — 1 раз;

• 3-й день — без повторень;

• 4-й день — 1 раз;

• 5-й день — без повторень;

• 6-й день — без повторень;

• 7-й день — 1 раз.

3. Кількість повторень треба визначати з деяким запасом. Слід дотримуватися про­стого правила: число повторень має бути таким, аби протягом необхідного проміж­ку часу інформація не забувалася. Якщо ви хочете запам'ятати інформацію лише на декілька днів, то після її сприйняття ре­комендуємо повторити матеріал спочатку за 15—20 хвилин, потім — за 8—9 годин і ще раз — за 24 години.

4. Там, де доцільно, застосовуйте комп­лексний навчальний метод. Велику кількість інформації можна запам'ятовувати за допо­могою часткового навчального методу, при якому ви повторюєте речення за реченням, віршований рядок за рядком. Проте при частковому навчальному методі інформа­ція подрібнюється і виривається зі свого контексту, що ускладнює запам'ятовування і призводить до збільшення числа повторень. Натомість при комплексному навчальному методі вся інформація, наприклад, текст, запам'ятовується цілком, а потім як од­не ціле повторюється. Взаємозв'язки між окремими частинами сприймаються швидше і грунтовніше, а обов'язкове число повто­рень скорочується. Тому там, де це можливо, використовуйте комплексний навчальний метод.

Під час роботи з великим за обсягом матеріалом важко добре запам'ятати текст як одне ціле. У такому разі розбийте текст на розділи, об'єднані однією темою. При першому відтворенні повторюйте вже ви­вчену частину і вивчайте другу. При друго­му — повторюйте перші частини і вивчайте наступну тощо.

5. Формула ОУОД (основні думки, уважне читання, огляд, доведення). Найраціональнішим і, проте, найпоширенішим методом запам'ятовування інформації є повторне перечитування: текст читається, аж поки не запам'ятається.

6. Повторне читання виявиться набагато ефективнішим, якщо міститиме елементи активного повторення, переказу. Ми про­понуємо метод читання, що дозволяє засвої­ти і запам'ятати доволі складний матеріал (наприклад, якийсь курс) лише за чотири повторення. За першими буквами чотирьох рівнів цього методу позначимо його ОУОД (основні думки, уважне читання, огляд, до­ведення).

Виконуйте якомога більше різних опуб­лікованих тестів з якогось предмета. Ці тре­нування ознайомлять вас із конструкціями тестових завдань.

Тренуйтеся із секундоміром у руках, за­сікайте час виконання тестів. Готуючись до іспитів, ніколи не думайте, що не впораєтеся із завданням, а навпаки, подумки малюйте собі картину тріумфу.

Залиште один день перед іспитом на те, аби знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на складніших питаннях.

**ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО**

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

Якщо дуже важко зібратися з силами і з думками, спробуйте запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходьте до вивчення складного матеріалу.

Щодня виконуйте вправи на зняття на­пруження, втоми, на розслаблення.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВТОМИЛИСЯ ОЧІ?**

Виконайте дві будь-які вправи:

• погляньте по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч-праворуч (15 с);

• напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;

• фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);

• намалюйте очима квадрат, трикут­ник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти

**РЕЖИМ ДНЯ**

Поділіть день на три частини:

• готуйтеся до іспитів 8 годин на день;

• займайтеся спортом, гуляйте, сходіть на дискотеку, потанцюйте — 8 годин;

• спіть не менше 8 годин, якщо хочете чи треба, влаштуйте собі тиху годину після обіду.

**ЯК КРАЩЕ ХАРЧУВАТИСЯ**

Харчування має бути 3—4-разовим, ка­лорійним і багатим на вітаміни. Споживайте волоські горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад. Ще одна по­рада: перед іспитами не слід наїдатися.

**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 ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.

2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.

3. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20— 30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).

4. Мінімум телепередач!

**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. Запитаєте себе: «Чи допомагає хвилю­вання впоратися із ситуацією?». Коли ви зро­зумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.

3. Якщо ви можете порадитися з батька­ми, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряє­те, і поговоріть з ним або нею. Удвох ви, напевно, придумаєте 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**

Багато хто вважає: для того, щоб пов­ністю підготуватися до іспиту, не виста­чає лише однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ви вже втомилися, і не треба себе перенапружувати. Навпаки, з вечора перестаньте готуватися, прийміть душ, прогуляйтеся. Виспіться якнайкраще, аби встати відпочилим, із відчуттям свого здоров'я, сили, з «бойовим» настроєм. Адже іспит — це своєрідна боротьба, в якій варто проявити себе, показати свої сили та здіб­ності.

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 виші за всіх, розумніші й у вас усе вийде. Зосередьтеся на словах: «Я спокійний, я аб­солютно спокійний». Повторіть їх без по­спіху, кілька разів. Думок відганяти не треба, оскільки це викличе додаткове напруження. На завершення стисніть руки в кулаки. Ви­конайте дихальні вправи:

• сядьте зручно;

• глибокий вдих через ніс (4—6 секунд);

• затримка дихання (2—3 секунди), потім видих.

Наведемо декілька **універсальних рецептів** для успішнішої тактики виконання тесту­вання.

**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. 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.

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

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. 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.

**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 п'яти-семи (що набагато важче).

**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.



**СКЛАСТИ ТЕСТУВАННЯ -ЦЕ Ж ДУЖЕ ПРОСТО!**

Прочитавши цей заголовок, будь-який випускник може сказати: так стверджувати легко тому, кому це вже вдалося! Авжеж, для дорослих це давно пройдений етап. Хтось, набравшись мужності, вступав до інституту, а хтось, склавши іспит у школі, сказав собі: з мене годі... Найневтомніші складають іспити все життя.

Психологи розцінюють тестування як:

• обробку значного обсягу інформації, що дуже навантажує мозок;

• серйозне емоційне переживання й велике навантаження на нервову систему;

• оцінку не лише знань дитини, а й її особистості.

Страх, що виникає в дитини, яка вперше складає ЗНО, пояснюється не лише небажанням отримати двійку, але й тим, що вона боїться осоромитися перед однокласниками, виявитися слабкою, невпевненою. Ті, хто готуються починають впадати у крайнощі. Одні цілодобово «зубрять» матеріал і готують шпаргалки, випивають не один літр кави, інші ж насолоджуються відпочинком, зрідка гортаючи сторінки підручника та втішаючись тим, що всього не вивчиш і, може, «пронесе». На щастя, у психологів є третій, найоптимальніший, варіант підготовки до складання іспитів.

Почати слід, у першу чергу, з розпорядку дня. Харчуватися треба 3—4 рази на день. Мед, горіхи, риба, м'ясо, овочі та фрукти, молочні продукти забезпечать баланс калорій в організмі та відновлять енергетичні витрати. Нормальний здоровий сон і відпочинок зменшать навантаження на нервову систему. Не варто відмовлятися від звичних занять спортом, відвідин бабусі, розмов по телефону — це буде своєрідним відпочинком. Не забувайте і про те, що не всі люди однакові: «сову» важко примусити працювати о 6—8 годині ранку, а «жайворонок» навряд чи буде засиджуватися до 2—3 години ночі. До речі, у більшості людей рівень біологічної активності знижений із 17 до 18 години.

Часто нас лякає те, що обсяг матеріалу занадто великий, тому впоратися з ним буде дуже важко. Інстинктивно ми віддаляємо «день розплати» і напередодні іспиту опиняємося перед горою незасвоєної інформації. Цю гору справді важко зсунути в такій ситуації. Як же правильно розпланувати вивчення матеріалу? Практика свідчить, що спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчити 120 питань за чотири дні, то в перші два краще вивчити 75 %, третього — решту, а четвертого — просто повторювати («на такий білет і таке запитання я відповім отак...», «спочатку скажу, що..., потім —...»). При цьому складні теми варто чергувати з простішими — необов'язково вчити всі питання підряд. Буває, що складними є невивчені вчасно (у 7—8-х класах) теми. Вони, переважно, найбільше непокоять учня, тому він має переглянути старі підручники чи скористатися допомогою репетитора.

Є й деякі психологічні закономірності, які повинні враховувати діти та їхні батьки:

**1.** **«Фактор межі».** Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початку і в кінці тексту. Середина, зазвичай, швидко «вилітає з голови». Тому під час запам'ятовування чи повторення приділіть особливу увагу середині.

**2. Повторювати слід не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті.** Після «завантаження» в мозок інформації, якщо її не повторити, втрачається 20—30 % у перші 10 годин. Щоб цього не трапилося, варто: прочитати текст, повторити його двічі, за 20 хвилин — тричі, за 8—10 годин — чотири рази, а за добу — 1 раз. Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.

**3. Особливість «упізнавання».** Дивлячись у текст, учень відчуває, що колись він усе це бачив, читав, отож, відповідно, витрачати час на це питання не варто й можна переходити до наступного. Насправді ж він несвідомо себе обманює. І якщо не вивчити уважно того, що здається таким знайомим, можна «схопити» і двійку. Тож не минайте знайомий матеріал.

4. Яким чином можна найкраще все запам'ятати? Що для вас є найближчим: текст, малюнок, логічна схема, звукове відтворення? Вирішуйте самі, в якій системі вам ліпше працювати.

**5. Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі.** Адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

І ще декілька корисних порад. «Спокій і тільки спокій!» — так завжди в екстремальних ситуаціях казав Карлсон.

Нервують завжди ті, хто погано знає матеріал. Щоб подолати свій страх, розповідайте самому собі вивчений матеріал, начебто ви робите це на іспиті. Згадайте про почуття гумору, Інколи воно, як кажуть, буває і в екзаменаторів. Складіть план відповіді на екзамені — це теж заспокоює. Ваша мета — скласти іспит якнайкраще. А оцінка залежить від двох різних чинників: від знань і від вашого вміння поводитися на іспиті. Передовсім ви маєте виглядати впевненим у собі. Ідіть на тестування, іспит охайні, у випрасуваному одязі, бажано в костюмі. Говоріть неголосно, але чітко, ясно й упевнено, усміхайтеся, не шепотіть, не бурмочіть — це може дратувати екзаменатора. Зосередьтеся не на собі, а на змісті відповіді. Відстороніться від усього непотрібного. Покажіть себе на іспиті якнайкраще. Ці поради ви можете використати під час підготовки як до зовнішнього незалежного оцінювання, так і до державної підсумкової атестації. Щасти вам!



**Пам'ятка випускникові**

1. Позбутися хвилювання у перші хвили­ни тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уяв­ляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте — хвилювання, невпевненість.

2. Не слід лякатися та засмучувати­ся у першу ж хвилину , що нічо­го не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.

3. Якщо не знаєте відповіді, то краще за­питання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися.

4. Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосували в одному, вже вирішеному, за­звичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.

5. Більшість 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.

**Плануйте завтрашній день.** Заведіть блокнотик, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково пере­віряйте, чи все із запланованого встигли зробити.

**Не дивіться телевізор.** Ваше життя на­багато цікавіше, ніж життя героїв серіалу чи події у світі. Якщо станеться щось гло­бальне, то ваші друзі, родичі сповістять вас. Не забувайте, вам ще потрібно багато встигнути для свого зоряного майбутнього! Переконайтесь — життя без телевізора є.

**Навчіться відпочивати.** Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулян­ки відновиться ваша розумова працездат­ність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.

**Переводьте увагу з одного заняття на інше.** Зміна видів робіт усуває одноманітність. Піс­ля того, як ви 3 години просиділи за книж­ками, можете піти на консультацію до друзів або допомогти батькам.

**Визначте пріоритети.** Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.

**Поради для учнів.**

Для того щоб ви могли впевнено впоратися з тестом у напруженій обстановці, почніть готуватись до тестування заздалегідь. А як краще впоратися з цим завданням, вам підкаже даний матеріал.

**Тренуйся!**

Перед офіційним (змаганням, атестацією) тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів — просто заради тренування. Не можна навчитись добре вирішувати тести, не виконуючи їх самих, підмінюючи цю практику іншими видами контролю й самоконтролю. Ці тренування не тільки призводять до знайомства з типовими конструкціями тестових завдань, а й дають вам інший досвід — самоспостереження й оптимальної саморегуляції під час тестування.

**Поспішай!**

Тренуйтеся із секундоміром у руках. Порівнюйте час, потрібний для виконання тестів. Обмежуйте його. Без подібних обмежень, що змушують працювати в максимально швидкому темпі, без імітації змагальної ситуації неможливо змоделювати той стрес (напругу), що викликає будь-яке тестування.

**Випробовуй!**

У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто додержуйтесь усіх рекомендацій, як правильно вирішувати окреме завдання чи тест у цілому. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а треба відразу ж познайомитися з варіантами відповідей. Тоді зміст відповідей прояснить вам, що ж саме є необхідним в інструкції до даного завдання. Це конкретний приклад тактики, яку треба випробовувати. Її можна освоїти й ефективно застосовувати, тільки активно тренуючись у тестуванні.

**Пропускай!**

Треба навчатися пропускати важкі чи незрозумілі завдання. Пам’ятайте: у тесті завжди знайдуться такі завдання, з якими ви обов’язково впораєтесь. Просто нерозумно не дібрати балів тільки тому, що ви не добрались до «своїх» завдань, а застрягли на тих, навчальний матеріал яких вам невідомий. Звичайно, така тактика може принести успіх далеко не завжди. Якщо тест побудований за принципом «сходів» і починається з легких запитань, то не варто пропускати всі перші завдання.

**Угадуй!**

Якщо ви впевнені у виборі, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь відповіді перед іншими, то інтуїції варто довіряти! Така довіра, як правило, призводить до приросту балів.

**Виключай!**

Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильну відповідь, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє концентрувати увагу всього на одній-двох ознаках (а це легше), а не відразу на п’ятьох-сімох (що набагато складніше).

**Скорочуй вибір!**

Якщо кілька відповідей (1–2) із чотирьох чи п’яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші — підходящими з рівною ймовірністю, то в цьому випадку правильніше буде не пропускати це завдання, а намагатись вибрати відповідь з інших просто навмання. Шляхом такої тактики ви отримаєте більше балів. Це — теорія ймовірності. Адже «негативне знання» (про те, яка відповідь свідомо не годиться) — це теж знання, і нерозумно відмовлятись від його використання.

**Думай тільки про поточне завдання!**

Коли ви бачите завдання (питання), забувайте все, що було в попередньому: як правило, завдання в тестах не пов’язані одне з одним, тому знання, які ви застосували в одному (уже вирішеному вами), як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентруватись і правильно вирішити інше завдання. Ця установка дає вам та іншим безцінний психологічний ефект — забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилось вам «не по зубах»). Думайте тільки про те, що кожне нове завдання — це шанс набрати бали.

**Читай завдання до кінця!**

Поспіх не повинен призводити до того, що ви будете намагатися зрозуміти умови завдання з «першими словами» й добудовувати кінцівку у власній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

**Не засмучуйся!**

У будь-якому професійно підготовленому тесті чимало завдань, з якими ви просто не зможете впоратись (так заплановано). Більше того, усі 100 % завдань зможуть виконати лише одиниці! Тому немає ніякого сенсу розхлюпувати емоційну енергію на передчасну досаду.

Навіть якщо вам здається, що ви допустили занадто помилок і просто завалили тест, пам’ятайте, що дуже часто таке відчуття є помилковим: при порівнянні ваших результатів з іншими може з’ясуватися, що інші допустили ще більше помилок. У підсумку ви одержите якщо не найвищий тестовий бал, то цілком пристойний.

Ця установка особливо знадобиться «круглим відмінникам», які звикли при звичайних методах контролю домагатись максимального результату (завжди «п’ятірки»). Якщо ви хочете стати класним «тестовим бійцем», навчайтесь не тільки наносити удари, а й «тримати» їх (якщо висловлюватись термінами боксу). Треба категорично відмовитись від «комплексу відмінника», який не звик непохитно переносити окремі локальні невдачі.

**Заплануй два кола!**

Сплануйте середній час на кожне завдання таким чином, щоб за дві третини (максимум три чверті) сеансу пройти всі завдання «за першим колом». Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких для вас («своїх») завданнях, а потім зможете подумати й добрати щось на важких, які вам спочатку довелось пропустити. (Подібний рецепт, на жаль, не годиться для комп’ютерних тестів, які часто просто не дозволяють повертатись до попередніх завдань далі, ніж на один крок.)

Так що: *не хвилюйтеся, не поспішайте, ставитеся відповідально до вашої мети успішно здати ЗНО, будьте впевнені у своїх силах,* і ви здасте!

Щоб успішно здати тестування перш за все необхідно бути готовим на інтелектуальному рівні. Ви повинні прийти на іспит з певним запасом знань, умінь і навичок, які отримали протягом навчального процесу. Підготовка передбачає активне, велике навантаження на розумовий потенціал. Як правильно й раціонально його використати? Звичайно методи підготовки індивідуальні, але все ж таки можна дати рекомендації, які корисні всім.

*Рекомендації:*

* Підготовку до кожного іспиту,тестування потрібно розпочати з рівномірного розподілення навчального матеріалу на всі дні, відведені на повторення цього матеріалу. Наприклад,якщо треба вивчити 100 питань за чотири дні, то в перші два дні вивчається 70% усього обсягу, третього дня – решта, а четвертого – повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов’язково вчити всі питання поспіль.
* Потім потрібно проаналізувати програму іспиту, зіставити її з підручником, з конспектами, підібрати потрібну літературу. Це дасть вам змогу правильно оцінити об’єм і складність підготовки, дасть відповідний психологічний настрій,необхідно розбити матеріал по розділах, темах. Підрахувати скільки часу потрібно на кожну тему.
* Перш за все потрібно добре, ретельно повторити ввесь вивчений протягом року матеріал. Повторення може бути у різних формах: читання конспектів, усний переказ, виписування головних положень, висновків, фактів. Особливу увагу при повторенні слід приділяти важкому, раніше не дуже зрозумілому матеріалу.
* Краще повторювати і вчити спочатку важчий матеріал, а потім легший. Особливо це важливо для тих, у кого розумова активність та працездатність у процесі занять швидко послаблюється.
* Деякі учні запевняють, що шум, музика, розмови не заважають під час занять. Дійсно, можна звикнути до шуму й не помічати. Але негативний вплав цього шуму впливає на працездатність і втомлюваність настає значно швидше. Найбільш продуктивна розумова праця можлива тільки в тиші.
* Бажано в час підготовки до екзаменів, як можна менше дивитись кінофільми, грати в інтелектуальні ігри, читати художню літературу, так як ці заняття збільшують і без того велике розумове навантаження.
* Підготовка до екзаменів вимагає активної роботи усіх пізнавальних процесів (це й увага, й логічне мислення), але найбільше навантаження на пам’ять. Особливо, якщо до іспиту готуються за один, два дні, а не протягом всього навчального року.

Щоб результат запам’ятовування був кращим потрібна:

1. Орієнтація пам’яті на майбутнє.

2. Дуже важлива мотивація запам’ятовування. Для чого людина це запам’ятовує. Відома ситуація, коли учні успішно здавши іспит, швидко забувають вивчений матеріал. Так, як учень ставив для себе мотив запам’ятати ненадовго. Повторювати треба не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Інформація після «завантаження» в мозок, якщо її не повторити, утрачається на 20-30% упродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід прочитати текст, повторити його вдруге, через 20 хвилин – втретє, 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. Розуміння матеріалу,який запам’ятовуєш.

Щоб те, що ви запам’ятали не змішалося потрібно:

- Вміти виділити головне.

- Вміти логічно мислити.

- Вміти узагальнити частини інформації.

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

5. 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 не відповіси на таке «знайоме» питання.

6. Запам’ятати можна краще, якщо знати, що є «найближчим»: текст, рисунок, логічна схема, мовленнєве відтворення.

7. Слід пробувати знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам’ятовується набагато легше.

В залежності від того, до якого предмету готуєшся,треба виділити й розуміти, які саме вміння тобі потрібні.

*Переказ чи творче завдання з української мови та літератури:*

1. розвиток зв’язного мовлення;

2. пам’ять;

3. грамотність;

4. читати, вміти переказувати;

5. план, конспект.

*Геометрія,алгебра:*

1. знання теорем;

2. логічне мислення;

3. пам’ять.

Не менш важлива й психологічна підготовка до ЗНО, так як відбувається навантаження не тільки на розумову, а й на нервову систему. Нервова система у вашому віці знаходиться в стані розвитку, відбуваються певні зрушення, зміни в психіці. Нервова система характеризується: підвищеною чутливістю, збудженістю, неврівноваженістю, роздратованістю. Особливо психоемоційне напруження проявляється напередодні ЗНО.

Іспити – це час хвилювань, які переживають всі, навіть самі спокійні, гарно підготовлені й впевнені в своїх знаннях учні. І це природно. Дуже багато випадків, коли є учні, які гарно підготовлені, мають запас знань, але отримують оцінку нижчу, ніж вони заслуговують (надмірно переживають, від хвилювання забувають, що знали раніше). В протилежність цим учням є інші, які отримують оцінку на бал вище, чим знають (впевнені в собі, зібрані, спокійні). Тому, головне в період підготовки, здачі,ЗНО – спокій.

Багато учнів відчувають страх перед іспитами, тестуванням.

Тому,хто особливо страждає від страху, хвилювання, рекомендуються провести попередню репетицію по всім правилам справжнього іспиту. Роль екзаменатора можуть виконувати – однокласники, батьки чи будь-хто з дорослих.

Декілька таких репетицій допомагають знизити нервовість, розгубленість, з’явиться впевненість і спокій.

Другим головним фактором є впевненість. Ви готувались, вчились, знаєте матеріал, тому будьте впевнені в собі.

Існують вправи, спрямовані на загальне заспокоєння: аутотренінг:

Промовляйте ці фрази подумки:

1. Я зовсім спокійний....

Задайте почуття приємного покою, думайте про спокій, відпочинок.

2. Мене нічого не турбує...

Згадайте почуття спокою, коли після важкого дня ви приходите додому й лягаєте відпочивати.

3. Все моє тіло відпочиває, мої м’язи розслаблені...

Відчувайте цю розслабленість, згадайте почуття приємного відпочинку.

4. Коли учень цілком спокійний, не хвилюється, він може зосередитися на тому завданні, яке є перед ним. Зосередженість є однією з необхідних умов для успішної здачі екзамену. Потрібно зосередитись на завданні, а не думці, яку оцінку вам поставлять.

Часто трапляється й таке, коли учні не вдумуються в запитання білету, а розгублено й боязко слідкують і слухають, як запитують інших.

Якщо ви не в силах “відключитись”, краще не нервувати в чеканні, а йти відповідати першими.

5. Також необхідно заздалегідь настроювати себе на ті вимоги, які перед вами ставлять іспити,тестування. Це повнота, чіткість відповіді, оформлення відповіді. Питання треба розкрити повно, чітко, тобто послідовно вести свою розповідь. Спочатку сказати про головне, потім додаткові деталі. Не перескакувати з одного на інше. Треба показати екзаменатору, що ти усвідомлюєш те,про що говориш, а не просто визубрив з підручника, можна закріпити свою відповідь прикладами з життя, з своїх спостережень, з книг. Це зазвичай ціниться екзаменаторами. І оформлення: відповідь повинна бути грамотною, впевненою, мова зв’язною, логічно послідовною.

6. Після здачі іспиту,тестування не можна приступати до підготовки з наступного предмету. Необхідно відвести час для відпочинку, для розрядки, для зняття нервової напруги. Якщо є така можливість, то відпочити й наступного дня.

Таким чином, правильна організація всього періоду підготовки і здачі ЗНО (дотримання режиму, умов розумової праці і відпочинку, повноцінне харчування, спокійна й доброзичлива атмосфера) значно знизить негативний вплив екзаменаційного періоду на організм, буде сприяти успіху.