

Як успішно скласти ЗНО ТА ДПА

Навчальний рік добігає свого кінця, і на учнів, які закінчують різні ступені навчання, чекають екзаменаційні випробування. Звернемо увагу на деякі аспекти успішного підготовки до них.

Підготовка до зовнішнього незалежного тестування (ЗНО) та державної підсумкової атестації (ДПА) — це трудомісткий процес. І не завжди відмінне знання предмета — запорука успішного складання іспитів. Тому до ЗНО та ДПА потрібно готуватися, не тільки ретельно повторюючи вивчені навчальні предмети, а й психологічно та фізично.

Для успішного проходження ЗНО і ДПА учню необхідно не тільки добре знати той предмет, який він складає, а й мати гнучке мислення, добру пам'ять, уміння знаходити нестандартні рішення, логічно і послідовно викладати свої думки, високу організованість, вміння планувати свою роботу, швидко переходити від одного виду діяльності до іншого. Випускник може чогось не знати, але володіння основами навчального предмета, головними принципами виконання завдань, умінням проводити аналогії завжди допоможе знайти правильну відповідь під час іспитів.

Вчимося запам'ятовувати

Як запам'ятати і тримати в голові такий обсяг навчального матеріалу?

Якщо важко зосередитися, включитися в роботу, можна починати підготовку з легких та приємних тем, поступово переходячи до складніших, малознайомих.

Важлива умова успішного засвоєння предмета — зацікавленість. Краще запам'ятовується те, що є цікавим. Знайдіть для себе щось привабливе в навчальному матеріалі, і підготовка йтиме швидше та ефективніше.

Відомо, що запам'ятовувати легко те, що розумієш. Тому корисно виокремлювати головні і другорядні частини навчального тексту, повторювати їх зміст не механічно, а вдумливо. Складні розділи краще переказувати, вживаючи прості вислови і звороти, щоб краще засвоїти зміст матеріалу, який вивчається. Крім того, ці теми можна повно, розгорнуто розповідати вголос самому собі або комусь із близьких: так легше запам'ятати.

Найкраще запам'ятовується та інформація, що подається спочатку та в кінці навчального матеріалу. Тому, вивчаючи будь-який розділ або тему, приділяйте увагу його основній частині.

Крім того, в нагоді стануть прийоми асоціативного запам'ятовування. Запам'ятовуючи навчальний матеріал, корисно створювати схеми, малюнки на основі вивченого. Особливо, якщо у вас краще розвинена зорова пам'ять, тобто ви — візуал. А звукове відтворення доречно використовувати тим, хто краще сприймає слухову інформацію: аудіалам. Тим, у кого краще розвинена моторна пам'ять, корисно писати тези вивчених тем. Також багаторазове написання допомагає засвоїти формули, дати, складні визначення. Той же принцип «працює» при написанні шпаргалок, конспектів. Під час такої роботи навчальний матеріал ще раз опрацьовується, систематизується, найважливіші його частини в стислій формі занотовуються. А от брати шпаргалки з собою на тестування не варто, тому що вони виконують роль «милиць»: якщо ви маєте підказку в кишені, з'являється спокуса нею скористатися, і внаслідок цього мозок не «включається» в роботу.

Слід знати, що найбільш «гостра» пам'ять між 8 і 12 та 17 і 19 годинами, якщо до цього часу ви не дуже стомилися. Крім того, треба враховувати такі особливості: після першого читання тексту впродовж 10 годин втрачається 20-30 % інформації. Щоб краще закріпити вивчений матеріал, можна розповідати його подумки, немов на іспиті, а також можна повторювати матеріал перед сном або після пробудження; відновити зміст розділу, дивлячись на його заголовок; продовжити розповідь після якої-небудь вставної фрази, наприклад: «Переяславська рада відбулася у 1654 році. Після неї...». Пам'ятайте, що мати навчання — повторення. Тому спочатку матеріал слід повторити двічі, за 20 хвилин — тричі, за 8-10 годин — чотири рази, а за добу — ще один раз. Тоді отримані знання будуть міцними.

Добре засвоюється також те, що має для вас практичну цінність. Вивчаючи той або інший матеріал, поставте перед собою запитання: «Для чого це потрібно мені?» і обов'язково знайдіть хоча б одну причину. Тоді робота над завданнями піде легше і швидше.

Іноді від хвилювання здається, що нічого запам'ятати не вдається. Але якщо матеріал добре опрацьований, він у потрібний момент відновиться в пам'яті.

Доречно звернутися по допомогу до рідних та близьких, які можуть потренувати вас у подоланні складних, непередбачуваних ситуацій, що можливі під час проходження ЗНО та ДПА: ставити «підступні» запитання, заплутувати та викликати сумніви у правильності відповіді, щоб стимулювати вас аргументувати її і таким чином закріплювати знання.

Долаємо страхи і хвилювання

Вдало пройти ЗНО і ДПА часто заважає хвилювання. Це абсолютно нормальна реакція на стресову ситуацію (а будь-який іспит так чи інакше є стресом), яка допомагає мобілізувати всі сили, опанувати себе. Але коли учень дуже хвилюється, він не може зосередитися, швидко стомлюється, пам'ять погіршується. Тож уміння опанувати себе може стати у пригоді в такій ситуації.

Подолати підвищену тривожність допоможуть:

- підтримка рідних і близьких. Розпитайте, як вони готувалися та складали власні іспити, з якими труднощами стикалися, як їх долали. Усвідомлення, що поруч є люди, котрі вас розуміють і співчують вам, дає відчуття спокою й «опори». Крім того, допомога родичів може полягати в підбадьорюванні, орієнтуванні на успіх, забезпеченні необхідними навчальними матеріалами та умовами підготовки, контролі за режимом праці та відпочинку, якістю і своєчасністю харчування;
- моделювання ситуації успіху. Перетворіться на успішну людину: не поспішайте, робіть усе гідно. Проведіть ранок перед тестуванням спокійно, без метушні. Напередодні тестування уникайте сварок, конфліктів, перебувайте у позитивному настрої. Уявіть собі, що ви вдало пройшли ЗНО, адже немарно витратили таку кількість часу та сил на підготовку до нього. Можна уявно писати перед собою слова, що викликають страх і «витирати» їх. Відомо, що на шляху до перемоги треба спиратися на свої досягнення. Тому частіше згадуйте власні ситуації успіху зі всіма подробицями;
- урахування всіх дрібниць, зокрема і непередбачуваних. Так, заздалегідь підготуйте необхідні документи, а також одяг і взуття, які слід одягати на таку подію. Одяг має бути зручним та подобатися вам. Візьміть із собою запасні ручки, серветки. Напередодні ознайомтеся з основним маршрутом проїзду до пункту проходження ЗНО та про всяк випадок дізнайтеся про альтернативні. Вийдіть із дому раніше. Можна навіть трохи прогулятися.

Психологічні розвантаження необхідні, але не використовуйте для цього перегляд телевізійних програм. Ваш мозок зараз і так інтенсивно працює, а телевізор дасть ще більше перевантаження нервової системи. Максимум, що можна допустити: невеликий «легкий» фільм, наприклад, добра, так звана «сімейна» комедія або передача про природу чи тварин.

Організуємо свою роботу над виконанням завдань

Часто учні бояться не встигнути виконати завдання, не згадати те, що знають, не виправдати очікування близьких. Тому, якщо якийсь завдання «не йде», доцільно на якийсь час залишити його і перейти до іншого. А потім — повернутися до цього завдання і знову спробувати виконати його. З тією ж метою рекомендується спочатку виконувати легкі завдання, поступово переходячи до складних.

Корисно періодично стежити за часом, беручи до уваги кількість ще не виконаних завдань. Також потрібно залишити 10-15 хвилин на перевірку своєї роботи.

Маленька хитрість: якщо вам важко обрати правильну відповідь, спробуйте спочатку відкинути неправильні варіанти. У ряді випадків такий спосіб виконання завдань «працює». Адже ЗНО — це тест не лише на якість знань, але і на кмітливість, логіку, інтуїцію, компетентність.

Проводимо фізичну підготовку

Запорука успіху — не лише великий багаж знань, а й «свіжа голова». Для цього в період підготовки потрібно дотримуватися розпорядку дня, оптимального режиму праці й відпочинку (40 хвилин працювати, 10 хвилин відпочивати). Підліткам, які зазвичай рано прокидаються і рано лягають спати — «жайворонкам» — потрібно інтенсивніше працювати у першу половину дня. А ось тим, хто любить засинати і прокидатися пізно — «совам» — краще готуватися вдень та ввечері. Складні теми рекомендується вивчати у години піднесення активності, добре відомі — повторювати у години її спаду.

Необхідно частіше бувати на свіжому повітрі, спати не менше 8-9 годин на добу. Дуже корисно займатися спортом. Активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, що допомагає подолати зайве хвилювання.

Боротися з утомою допоможуть прості фізичні вправи, гімнастика для очей, часті провітрювання кімнати, приємна музика, ароматерапія.

Напередодні ЗНО слід уникати психоемоційного перенапруження. Незважаючи на втому, намагайтеся стримувати негативні емоції та хвилювання, не «зриватися» на тих, хто поруч. Замість цього частіше кажіть до свого відображення у дзеркалі: «Я розумний, старанний, талановитий, я неодмінно впораюся, у мене все добре вийде». І обов'язково перед тестуванням необхідно виспатися.

Слід приділити особливу увагу своєму здоров'ю учням, які мають хронічні захворювання. Інтенсивна навчальна підготовка, хвилювання можуть спровокувати їх загострення. Тому, щоб стан здоров'я напередодні тестування був нормальний, необхідно заздалегідь проконсультуватися з лікарем, підтримати себе вітамінами, за необхідності пройти профілактичний курс лікування.

Правильно харчуємося

Також важливо під час підготовки до іспитів правильно харчуватися. Раціон повинен бути збалансованим і повноцінним: м'ясо, риба, молоко, свіжі овочі та фрукти. Корисно пити вдосталь води, натуральних соків, уживати більше продуктів, що містять вітамін Е: кукурудзу, горіхи, моркву. Ці продукти підвищують імунітет і допомагають протистояти стресам.

Від кави, міцного чаю, енергетичних напоїв варто утриматися, тому що вони посилюють стан напруженості та перевантажують нервову систему.