

Як підготуватися до ЗНО під час карантину: практичні та психологічні поради випускникам.

В епоху технологічних рішень перехід на дистанційний графік навчання не є проблемою. Але він досі викликає певні складнощі та незручності. Для одинадцятикласників карантин – це можливість, нарешті, приділяти час тому, що їм справді потрібно, – підготовці до ЗНО.

Важливо розуміти, що для успішного проходження зовнішнього незалежного оцінювання, окрім знань, майбутнім абітурієнтам потрібен також психологічний спокій і чіткий алгоритм підготовки до іспитів. Про все це сьогодні і поговоримо.

І почнемо з практичних порад для ефективної підготовки до ЗНО:

1. Визначте графік навчання. Наприклад, визначте, що кожного тижня ви 2-3 рази працюєте над підготовкою до тестів. На кожен предмет бажано виділяти хоча б 1 годину. А краще – 2, тому що саме стільки виділяється на вирішення завдань на ЗНО. Таким чином, ви потренуєтесь виконувати завдання у невеликий проміжок часу.
2. Заведіть зошит із записами. Заведіть для підготовки до ЗНО окремий зошит, в якому ведіть записи зожної теми. Продумайте структуру, щоб ви орієнтувалися, де записи зожної теми. Найважливіші факти виділяйте або навіть зробіть для них окремі записи (в кінці зошита, в окремому блокноті).
3. Робіть упор на практичні завдання. Вивчивши якусь тему чи розділ, одразу переходьте до розв'язання тестів чи задач. Якщо ви зможете успішно застосувати отримані знання, то вони запам'ятуються набагато краще.
4. Виділіть час на повторення та пробне тестування. Після вивчення всіх тем, вже близче до самого ЗНО, присвятіть 2-3 тижні повторенню всього матеріалу. Тема за темою пройдіть повторно теорію та практику.
5. Візьміть завдання з ЗНО минулих років та виконайте його повністю. Це потрібно обов'язково зробити 2-3 рази, щоб звикнути до специфіки тесту. Однак, готуватися до іспитів варто не тільки вивчаючи та опрацьовуючи тони матеріалів з підручників. Важливо підготувати себе до цього важливого періоду також психологічно.

Ось кілька психологічних порад, які зможуть вам в цьому допомогти:

1. Не скорочуйте час на сон. Якщо ви будете спати менше, ніж потрібно вашому організму, це приведе до зниження продуктивності інтелектуальної діяльності, і ви не зможете компенсувати ці втрати, навіть доклавши героїчних зусиль
2. Залишайте час на короткий відпочинок. Ви засвоїте більше інформації, якщо під час підготовки будете робити короткі перерви. Їх можна використати для прогулянок, занять спортом, спілкування з товаришами.
3. Якщо є така можливість, об'єднайтесь з однокласниками в групу з 3-4 осіб. Розподіліть між собою питання, які кожен буде готувати. Потім, коли ви

зустрінетесь, обміняйтесь інформацією, це ефективніше і цікавіше ніж підготовка на самоті.

4. Налаштовуйте себе на успіх. Коли людина програмує себе на невдачу, посилюється тривога, внаслідок чого погіршується настрій, зникає бажання готоватися до екзамену.

5. Не забувайте, що впевненість у собі приходить з усвідомлення того, що ви добре підготувалися і вмієте робити все, що вимагається програмою.

Зосередитися потрібно не на відчутті тривоги, а на змісті своєї роботи. Це допоможе заспокоїтися і отримати гарний результат.

І ось, настав день Х, а точніше – день ЗНО. Ловіть короткий алгоритм дій, щоб він пройшов якомога успішніше:

1. В день іспиту прокиньтесь трохи раніше, ніж звичайно, коротка зарядка, легкий сніданок допоможуть вам бути енергійним і бадьорим. Пам'ятайте, що певний рівень хвилювання є нормальним і може допомогти мобілізувати ваші інтелектуальні ресурси. Якщо хвилювання здається вам надмірним, глибоко вдихніть і уявіть собі, що негативні емоції ви видихаєте разом з повітрям. Ця вправа допоможе заспокоїтися та налаштуватися на робочий стан.

2. Уважно слухайте вказівки організаторів. Уважно слухайте вказівки організаторів про те, як правильно заповнити бланк. Якщо хочете щось спитати, не вигукуйте з місця, а підніміть руку.

3. Почніть з розв'язання легких завдань. Не намагайтесь розв'язувати завдання по порядку. Прочитайте всі завдання та виберіть з них ті, відповіді на які Ви знаєте та відповідайте на них. Відповідаючи на легкі питання, Ви заспокоїтесь і до Вас повернеться впевненість у собі. Вам буде легше зосередитися на складних питаннях.

4. Дуже уважно читайте завдання до кінця. Не намагайтесь зрозуміти, що від Вас вимагають по перших фразах. Ви ризикуєте «додумати» завдання, а значить, невірно його розв'язати. Якщо Вам потрапило питання, відповідь на яке Ви не знаєте, дійте шляхом логічного виключення. Коли Ви виключите варіанти, які точно не підходять, у Вас залишиться менше варіантів, з яких потрібно вибрати вірну відповідь, а це вже простіше. Зверніть увагу на те, що завдання може мати декілька вірних відповідей.

5. Перевіряйте написане. Слідкуйте за помилками та правильністю розставлених знаків.

Дотримуючись цих, на перший погляд, простих правил ви з легкістю впораєтесь з іспитами і станете ще на крок ближче до омріянного студентського життя. Хай щасттю!