



Як організувати підготовку до ЗНО (пам'ятка випускнику)

1. Розпочинайте готуватися до тестування заздалегідь, по частинах, спокійно. Використовуйте підручники та посібники, рекомендовані до ЗНО.

Складіть план занять. Плануючи кожен день підготовки, необхідно чітко визначитися, що будете вчити сьогодні, які саме розділити і теми.

2. Починайте навчання з ранку, поки голова свіжа. Спочатку підготуйте місце для занять: заберіть все зайве, що відволікає від основної мети- підготовки до тестування: зручно розтушуйте підручники: вимкніть телефон: суворо скажіть собі: «З 9-12 я повинен вивчити стільки...»

3. Починайте навчання з важких, незрозумілих тем, а прості залиште під кінець. Якщо складну тему залишити на потім, вона буде висіти над вами як дамоклів меч, не даючи спокою, знижуючи рівень запам'ятовування.

4. Запам'ятовувати матеріал треба осмислено, а не механічно.

Запам'ятати легше те, що зрозумієш. Не зубрять, це довго і ненадійно, варто перенервуватись, забути бодай одне слово, і весь визубрений текст вийде із голови. Намагайтеся знайти логічні зв'язки в досліджуваному матеріалі, скласти план, схему, зробити короткий запис. Якщо обсяг занадто великий, то розбийте текст на смислові уривки, намагаючись, щоб їх було більше семи. Спробуйте узагальнити і передати основну думку кожного уривка однією фразою.

5. Якщо у матеріалі, який ви вивчаєте, обмаль внутрішніх логічних зв'язків, то оманю використовувати асоціації, а також «метод місця». Для цього необхідно уважно подивитися навколо себе. Відновивши в пам'яті обстановку, у якій ви вчили матеріал, ви пригадаєте і його. Дати можна запам'ятовувати, уявивши їх у незвичному вигляді (наприклад, вогняні цифри на тлі води).
6. Не тримайте знання в собі, як у сейфі. Поділіться ними з дзеркалом, улюбленим собакою, з батьками. Текс, переказаний своїми словами, запам'ятовується краще, ніж багато раз перечитаний, але не переказаний.
7. Перед офіційним тестуванням намагайтеся пройти якомога більше опублікованих тестів, щоб краще ознайомитися з типовими конструкціями тестових завдань. Поспішайте, тренуйтеся із секундоміром у руках. Контролюйте час виконання завдань, вчіться працювати у максимальному темпі.
8. Чергуйте заняття та відпочинок: 40 хвилин занять, потім 10 хвилин перерви. Бережіть очі, робіть гімнастику для очей: подивіться вгору в низ (15), вліво - вправо (15), фіксуйте погляд то на віддаленому, то на близькому предметі по (20с).
9. Дотримуйте режиму дня. Чергуйте розумову діяльність з фізичною. Виділіть час на прогулянку, заняття спортом, допомогу вдома. Спійть 8 годин. Харчування має бути 3-4 разовим, калорійним, багатим на вітаміни, але не надмірним. Після кожної поживної їжі тягне на сон і займатися розумовою роботою складно.
10. Залиште один день перед тестуванням для повторення, ще раз зупиніться на складних питаннях. Напередодні тестування обов'язково виспійться! Багато вважають, що для повної підготовки не вистачає останньої ночі. Це неправильно! Навпаки, перед сном прогуляйтеся, прийміть душ. Добре виспійться, щоб прокинутися з відчуттям бойового настрою. У людини, яка гарно спала, голова працює краще.