**Як підготуватися до ЗНО?**

Залишилося не так багато часу до закінчення навчального року. Продзвенить останній дзвоник для одиннадцятикласників і вони опиняться за крок до дорослого життя. Як же зробити цей крок так, щоб перед вчорашніми учнями постав широкий шлях. До Вашої уваги поради, як підготуватись до ЗНО і пройти цю процедури якнайкраще.

Як повторювати?

Повторюйте з розумом: пишіть, складайте списки питань для самоперевірки, малюйте "карти розуму", використовуйте картки, з одного боку яких питання, а з іншої – відповідь. І не забувайте про відпочинок! Відпочинок на свіжому повітрі і здорове живлення – обов'язкові умови успішної підготовки. Не варто випробовувати можливості і стійкість своєї психіки в передекзаменаційний період. Замість цього зробіть перерву і сходите в спортивний зал або зробите пробіжку в парку. Мозок відновить свою працездатність і з подвоєною енергією візьметься за горішок знань.

1.     Введіть до інтер’єра своєї кімнати фіолетовий та жовтий кольори, які прияють збільшенню розумової активності.

2.     Сплануйте свої заняття. Чітко розподіліть час за темами.

3.     Щоденні сесії. Кілька разів протягом дня переглядайте конспекти лекцій і записи, які ви зробили під час самостійного вивчення матеріалу. Заплануйте час для щоденних повторів в своєму розкладі, а також використовуйте "вікна", що для цього з'являються.

4.     Щотижневі сесії. Складіть свій графік так, що приділити повторенню кожного з предметів не менше години щонеділі, це може бути читання літератури і конспектів, пошук відповідей на питання підручника або екзаменаційних квитків.

5.     Розпочніть з більш складних тем.

6.     Не намагайтесь запам’ятати на пам’ять весь підручник. Навчальнийматеріал краще структурувати у вигляді схем, планів.

7.     Намагайтесь виконати якомога більше тестів з тренувальною метою.

8.     Тренуйтеся з секундоміром.

9.     Готуючись не думайте, що не впораєтесь навпаки малюйте собі«картину успіху».

10.   Потренуйтеся писати друкованими літерами.

11.    Генеральна репетиція. Зазвичай проводиться за тиждень до іспиту. Тут жодних поблажок – 2-5 годин за один раз, включаючи короткі перерви через кожних 50-60 хвилин. Починайте такий марафон з найбільш складних предметів, тих, що вимагають максимальної концентрації і уваги

Чи можна зубрити?

Можна, але слід врахувати наступне:

1.     Матеріал, який був завчений в такий спосіб, у великому об'ємі і великими шматками, без належного обдумування і в короткий проміжок часу, зазвичай зберігається в пам'яті лише один або два дні.

2.     Зубріння вимагає більшого часу і зусиль, чим навчання з розумом, тому заощадження часу в разі зазубрювання матеріалу брехливе. Таким чином, зубріння виправдане лише як екстрена міра в критичній ситуації. Якщо ви все ж виявилися в цій ситуації, зубрите з розумом:

3.     Не прагніть обійняти неосяжне. Зробіть вибір на користь найбільш значимого матеріалу. Спроба пробігтися галоп по европам закінчиться тим, що на іспиті ви не пригадаєте зовсім нічого. 25% часу приділите вивченню інформації і 75% – її заучуванню.

4.     Метод зубріння полягає в багатократному повторенні матеріалу. Повторювати, повторювати і ще раз повторювати.

5.     Перед іспитом не навчишся. Замість того щоб в ніч перед іспитом перечитувати родинну бібліотеку по темі, сподіваючись "принаймні, побачити відповіді на всі можливі відповіді", проглянете питання і заспокойтеся. Буде краще, якщо ви добре виспитеся. Ранок мідріший за вечір.

6.     У жодному випадку не використовуйте для розслаблення алкоголь або ліки, не коріть себе за погану підготовку, дозвольте собі зробити максимум з можливого. Кінець кінцем, це гра, і від настрою на гру багато в чому залежить результат.

"Секрети" успішного проходження тесту

*До тесту та на початку роботи:*

1.     Прийдіть раніше, щоб у вас був час заспокоїтися.

2.     Відразу проглянете всі завдання, оціните кожен з розділів тесту – його значення, складність і необхідний на рішення час.

3.     Уважно прочитайте інструкцію. Якщо щось залишилося не зрозумілим, прочитайте ще раз.

4.     На окремому аркуші випишіть все, що вам може згодитися, і що ви можете забути в запалі боротьби: формули, дати, імена і так далі

*Під час тесту:*

1.     Насамперед відповідайте на найпростіші і коротші питання.

2.     Потім беріться за питання, для яких пропонується вибір з декількох варіантів відповідей, "так/ні" питання, і питання, на які потрібно дати свою відповідь.

3.     В останню чергу приступайте до відкритих питань, на які треба дати грунтовну розгорнуту відповідь.

4.     Відповідаючи на питання, шукайте підказки в інших питаннях тесту і пропонованих відповідях.

5.     У відповідях на короткі питання в разі сумнівів покладайтеся на свою інтуїцію і на першу відповідь, що прийшла в голову.

6.     Якщо ви упевнені, що знаєте відповідь, але не можете пригадати, не втрачайте час, ідиті далі і повертайтеся до таких питань пізніше.

7.     Виконуйте тест в два кола. Не знаєте відповіді – залишайте питанняі переходьте до наступного. Повернетеся до нього пізніше. Так ви встигнете набрати максимум балів, а потім зможете поміркувати і над тими, які вам довелося спочатку пропустити.

8.     Багато завдань можна швидше розв'язати, якщо не шукати відразу правильну відповідь, а послідовно виключати ті, які не підходять. Такий метод дозволяє концентрувати увагу всього на одній-двох ознаках (це легко), а не відразу на п'ятьох-сімох (що набагато складніше).

9.     Забудьте про невдачу у попередньому завданні, якщо воно виявилосявам "не по зубах". Думайте тільки про те, що кожне нове завдання – це шанс набрати бали.

10.   Читайте завдання до кінця. Поспіх не повинен призводити до того, що ви будете намагатися зрозуміти умови  завдання за "першими словами" і добудовувати його закінчення у власній уяві. Через це ви можете зробити помилки в найлегших завданнях.

11.   Навіть якщо вам здається, що ви допустили занадто багато помилок і просто завалили тест, пам'ятайте,  що дуже часто таке відчуття є помилковим: під час порівняння результатів може з'ясуватися, що інші допустили ще більше помилок. У підсумку ви одержите якщо не найвищий тестовий бал, то цілком пристойний.

Батькам учасників тестування

1.     Не збільшуйте тривожність напередодні тестування. Дітям завжди передається хвилювання батьків. Через свої вікові особливості діти можуть емоційно «зірватися».

2.     Підбадьорте їх, хваліть за те, що вони роблять добре. Чим більше дитина боїться помилки, тим вона ймовірніша.

3.     Стежте за здоров’ям дитини, контролюйте режим підготовки.

4.     Створіть сприятливі умови для навчання дома. Стежте, щоб ніхто не заважав.

5.     Зверніть увагу на харчування. Під час інтенсивного інтелектуального навантаження необхідне  вживання збалансованого комплексу вітамінів.

6.     Простежте, щоб напередодні тесту дитина відпочила.

**Бажаємо успіхів!**