ПОРАДИ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ ДЛЯ УСПІШНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗНО

1. Налаштуйтеся на позитив. Пам'ятайте: здача ЗНО – це не покарання, а стимул до саморозвитку!

1. Облаштуйте своє робоче місце біля комп'ютера так, щоб ніщо Вас не провокувало або відволікало від навчання. Уведіть в інтер'єр кімнати жовтий та фіолетовий кольори.

2. Раціональне харчування (мед, горіхи, молочні продукти, риба, м'ясо, овочі та фрукти) забезпечать баланс необхідних інгредієнтів та відновить енергетичні витрати.

3. Складіть план занять. Спершу визначте, хто Ви («сова» чи «жайворонок»), і залежно від цього максимально використовуйте ранковий або вечірній час. Слід пам'ятати про біоритмологічні особливості: «сова» неефективно працює о 6-8 годині ранку, а «жайворонок» навряд чи буде працездатним до 2-3 години ночі. В усіх людей рівень біологічної активності знижений із 17.00 до 18.00 години.

4. Працювати краще «на свіжу голову», чітко визначаючи обсяг і зміст роботи. Доцільно структурувати матеріал за допомогою планів, схем, причому робити це в письмовому вигляді.

5. Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчити 100 питань за 4 дні, то в перші 2 дні вивчається 70% інформації, третього дня – решта, а четвертого дня повторюють вивчене. При цьому складні теми можна чергувати з простими, не обов'язково вивчати всі питання поспіль.

6. Пам'ятайте про *ефект «краю»*. Найкраще запам'ятовується інформація, вкладена на початку й наприкінці тексту. Тому під час запам'ятовування слід напружувати свої пізнавальні здібності саме при вивченні середини.

7. Повторювати матеріал теж слід вдумливо, оскільки після «завантаження в мозок» 20-30% її втрачається впродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід працювати з текстом так: спочатку прочитати його, потім повторити вдруге, через 20 хвилин – утретє, а через 8-10 годин – учетверте, і ще раз – через добу.

8. Працюйте до тих пір, поки відчуваєте, що розумієте навчальний матеріал. Чергуйте заняття з відпочинком: 40 хвилин триває заняття, потім 10 хвилин – відпочинок. Після 2-3 годин роботи можна перепочити півгодини, перекусити, а потім позайматися ще 3-4 години і відпочити не менше 2 годин, включаючи обід і прогулянку.

9. **Як запам'ятати?**

З цього приводу існують різні думки. Один із найбільш вдалих способів запам'ятовування – **мнемотехніка, що включає запам'ятовування асоціаціями:**

- Потрібно *запам'ятати дату* – спробуй пригадати, що ця дата означає для тебе особисто. Може, це день народження тітки? А може, цього дня Ви вперше щось зробили або кудись з'їздили? Раптом ця дата нагадує чийсь номер телефону? Однак не слід спеціально вишукувати родинні свята, бо на тестуванні доведеться згадувати ще і їх.
- Потрібно *запам'ятати формулу* – спробуйте прочитати її, як слово, чи придумайте до кожної літери формули яке-небудь слово і складіть смішну конструкцію, яка триматиметься в голові. Чим смішнішою буде асоціація, тим краще вона запам'ятається.
- Дуже зручно запам'ятовувати які-небудь визначення, явища, події, звівши їх до того, що вже відомо. Спробуйте спростити визначення, зрозуміти суть, а не завчати його.
- У різних людей розвинені **різні види пам'яті:** *зорова, слухова, моторна.*
- Якщо у Вас розвинена *моторна пам'ять*, краще ще раз пропишіть матеріал (наприклад, займіться написанням шпаргалок). Можна писати шпаргалки! Під час написання шпаргалок матеріал повторно опрацьовується. Але користуватись ними або навіть просто приносити із собою на тестування не варто: коли вона лежить у кишені – голова працює погано, коли її залишили вдома – голова включається в роботу. Отже, краще написати шпаргалку і залишити її вдома.

10. Виконуйте якомога більше різних тестів із предмету. Тренуйтеся з секундоміром у руках: засікайте час виконання тестів.

11. Якщо відчуваєте, що «процес пішов», тобто розумієте матеріал, відчуваєте, що можете його пояснити, і ще не втомився – продовжуйте!

12. Перед сном якщо не вчитимете, то хоча б перегорніть пройдені матеріали, спробуйте, дивлячись на заголовок, пригадати загальний зміст питання (якщо не виходить – перегляньте розділ). Адже краще запам'ятовується інформація, отримана під час засипання чи під час пробудження (але не в день напередодні тестування!).

13. Не слід готуватися до атестації разом з другом/подругою (якщо лише він (вона) не знає матеріал краще), бо така підготовка найчастіше перетворюється на тривалу балаканину і марну трату часу.

14. Напередодні складання ЗНО Вам необхідно добре виспатися та відпочити. Заздалегідь підготувати все необхідне для наступного дня: одяг, документи (паспорт, свідоцтво про народження, сертифікат, картку запрошення), 2 чорні гелеві ручки, а також годинник (якщо є). Виходячи з дому, впевнитися, чи всі необхідні речі Ви взяли з собою. На пункт тестування прийти вчасно (можливо, навіть залишити собі додатковий час на непередбачувані обставини, як-то проблеми з транспортом).

15. Під час тестування дотримуватися правил поведінки, які передбачені процедурою ЗНО. У ході роботи з тестами слід бути максимально зосередженими: перш ніж виконувати завдання, уважно прочитати інструкцію, адже саме неуважність призводить до того, що дехто з учасників тестування не може проявити свої справжні знання. Бажано слідкувати за часом і раціонально розподіляти його.

Будьте впевнені у власних силах!

Ви розумна, цілеспрямована людина, яка в змозі подолати будь-які труднощі.