Як поводитися під час ЗНО:

1. Екзаменаційні матеріали містять завдання різного рівня складності. Серед них завжди є такі, що Ви можете виконати швидко й правильно. Частина завдань відповідає вищому рівню складності, проте й вони передбачені шкільною програмою, а отже, доступні для виконання.

2. Перед початком роботи не пошкодуйте кількох хвилин, щоб опанувати хвилювання. Пригадайте про ритмічне дихання, аутогенне тренування. Подихайте глибоко, заспокойтеся.

3. Будьте уважні! На початку тестування Вам повідомлять необхідну інформацію (як заповнювати бланк, якими літерами писати). Від того, наскільки точно Ви будете дотримувати цих правил, залежить успішність виконання тесту.

4. Дотримуйтеся правил поведінки! Не викрикуйте з місця. Якщо хочете запитати про щось інструктора в аудиторії - підніміть руку.

5. Зосередьтеся! Ознайомившись із бланками відповідей і тестовим зошитом, зосередьтеся й забудьте про тих, хто навколо. Для Вас мають існувати тільки завдання тесту й годинник, що регламентує час.

6. Не бійтеся! Обмеженість часу в тестуванні не має впливати на якість Ваших відповідей. Перед тим, як записати відповідь, перечитайте завдання двічі і переконайтеся, що Ви правильно зрозуміли інструкцію чи умову завдання.

7. Розпочинайте з простих завдань! Спочатку відповідайте на запитання, у яких повністю впевнені, пропускайте ті, що викликають сумніви. Безглуздо втратити бали тільки тому, що ви не дійшли до «своїх» завдань, а застрягли на тих, що викликають труднощі.

8. Уважно ознайомтеся зі змістом завдання! Не прагніть зрозуміти умову завдання «за першими словами», щоб зекономити час. Це може призвести до прикрих помилок навіть під час виконання найлегших завдань.

9. Думайте тільки про поточне завдання! Завдання в тесті не пов'язані між собою, тому способи їх виконання можуть бути різними. Не намагайтеся наступне завдання виконати за аналогією до попереднього.

10. Заплануйте два кола виконання роботи! Розрахуйте час так, щоб за дві третини відведеного часу виконати всі зрозумілі завдання (перше коло). Так Ви встигнете набрати максимум балів на завданнях, у відповідях на які Ви цілком впевнені. Після цього ще раз поверніться до пропущених складних завдань і спробуйте їх виконати повторно (друге коло).

11. Вгадуйте! Якщо Ви не знаєте правильної відповіді, покладіться на свою інтуїцію! Вибирайте варіант, який, на Вашу думку, має найбільшу вірогідність.

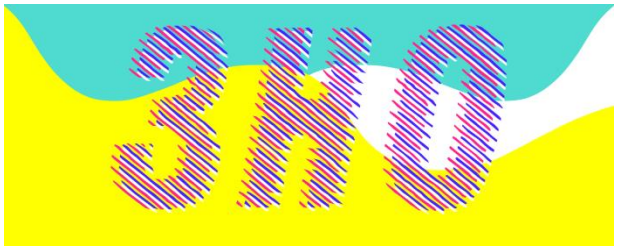
12. Перевіряйте! Обов'язково відведіть час для перевірки роботи, щоб встигнути переглянути відповіді й уникнути можливих машинальних помилок. Не втрачайте оптимізму! Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що це не завжди можливо.

Успіхів Вам!

Інформаційний буклет

«Готуємось до ЗНО. Профілактика стресів»

Зовнішнє Незалежне Оцінювання



Поради від практичного психолога:

Сечіної О.В.

Зовнішнє незалежне оцінювання – неминучий етап життя для тих, хто бажає здобути вищу освіту.

У перекладі з англійської «тестування» означає «перевірка». І справді, під час тестування перевіряють найрізноманітніші риси людини – від знань до якостей пам’яті, мислення, вміння зберігати спокій та впевненість у своїх силах.

Найбільшою проблемою в ситуації тестування стає наше хвилювання. Це може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал.

Як підготуватися до ЗНО?

1) Спочатку підготуйте місце для занять: приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте необхідні підручники і зошити.
2) Можна доповнити інтер'єр кімнати предметами жовтого й фіолетового кольору, оскільки такі барви підвищують інтелектуальну активність (досить навіть якоїсь картинки).
3) Складіть план підготовки та чітко визначте, що саме сьогодні вивчатимете.
4) Почніть із найважчого — з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо Вам складно приступити до роботи, можна повторити спочатку найцікавіший матеріал, а потім переходити до складнішого.
5) Чергуйте заняття з відпочинком, скажімо, 40 хвилин заняття — 10 хвилин перерва.
6) Не прагніть запам'ятати матеріал усього підручника. Намагайтеся структурувати матеріал, склавши план або схему.
7) Виконуйте якомога більше різних тестів із предмета. Використовуйте підручники й посібники, рекомендовані Міністерством освіти і науки України.
8) Фіксуйте час виконання тестів (в середньому витрачайте по 2 хвилини на завдання).
9) Готуючись до іспитів, ніколи не думайте, що не впораєтеся із завданнями, а, навпаки — подумки уявляйте картину тріумфу.
10) Відведіть один день перед іспитом, щоб ще раз повторити найскладніші теми.

Вправа «Планування успіху»

Фахівці з реклами добре знають силу повторення. Ми чуємо рекламу багато разів на день, бо на хочуть переконати у чомусь. Зробіть таку рекламу для себе. Напишіть свій власний лозунг. Почніть так: «Щодо моєї участі в ЗНО, то я хотів(ла) би, щоб…». Продовжте цей рядок. Неодмінно закінчіть словами: «І я можу це зробити!». Перечитуйте це гасло кожного разу перед сном. Повірте у свої сили.

Цю вправу корисно поєднувати ще з такою порадою: поставте за календарем дати, коли треба вивчити і повторити. Прикріпіть цей список удома біля свого робочого місця і власноруч вносьте до нього позначки про «складання вивченого матеріалу». Коли ви не вкладаєтесь у графік, то можете ущільнити повторення деяких тем.

Якщо ж ви виконуєте його вчасно, у вас знизиться почуття тривоги. Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій: **радості, успіху, впевненості у своїх силах.**

Вправа «Дружня порада»

Пам’ятайте – перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.

Якщо ти думаєш, що програєш, то програєш.
Якщо ти думаєш, що не зможеш, то не зможеш.
Якщо ти хочеш, але боїшся, то не досягнеш мети.
Якщо ти чекаєш на невдачу, вона прийде до тебе.
Успіх завжди з тими, хто його прагне.
Справжній двобій відбувається у твоєму розумі.
Якщо ти думаєш про перемогу, то переможеш.
Повір у себе, щоб виграти.

ЗНО