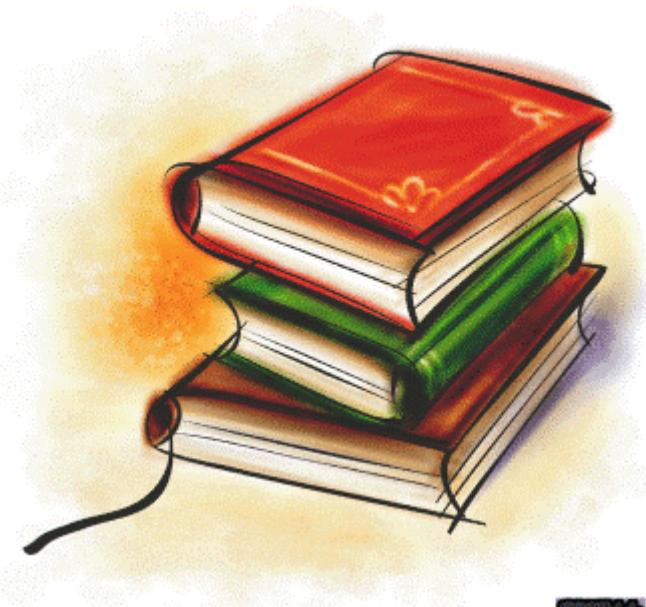


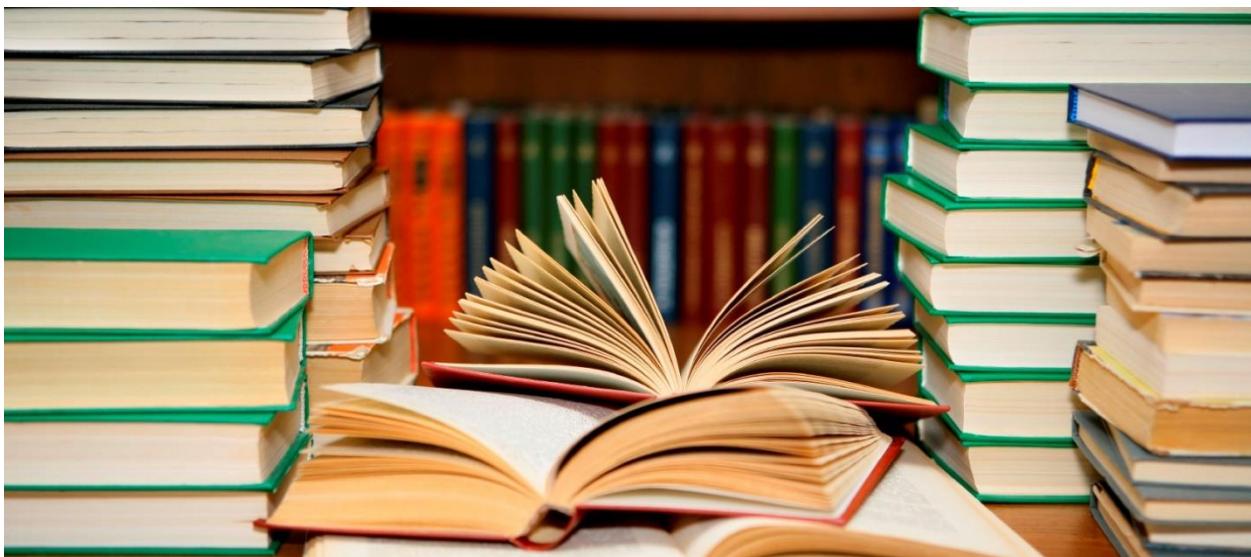
ЗОВНІШНЄ НЕЗАЛЕЖНЕ ОЦІНЮВАННЯ та ДЕРЖАВНА ПІДСУМКОВА АТЕСТАЦІЯ – СИТУАЦІЯ ТРИВОЖНА, АЛЕ БЕЗПЕЧНА



ПОРАДИ ВИПУСКНИКАМ

1. Вчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою.
2. Використайте найпростішу йогівську вправу. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть їх у боки, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну біля пупка (ліва рука знизу). Ваш мозок насичується киснем і заспокоюється.
3. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему.
4. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.
5. Живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по-друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю» тощо.
6. Стежте за пульсом - його оптимальна частота розраховується за формулою: 180 мінус ваш вік.

7. Не одягайте на екзамен червоний одяг. Цей колір підвищує кров'яний тиск, він небезпечний для гіпертоніків. Коли людина сидить у кімнаті, де багато червоних предметів, то вона починає безпричинно дратуватися. А коли людина одягає червоні речі, то навпаки, в неї додається бадьорості й активності. Тобто якщо ви одягнете на екзамен червону річ, то почуватиметеся впевненіше, але в екзаменатора ваш вигляд викликатиме роздратування.



ПІДГОТОВКА ДО ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ОЦІНЮВАННЯ та ДЕРЖАВНОЇ ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Спочатку підготуйте місце для занять: приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте необхідні підручники, посібники, зошити, папір, олівці. Можна ввести в інтер'єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього буває достатньо якоїсь картинки в цих тонах.

Складіть план заняття. Плануючи кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете. Не взагалі: «трохи позаймаюся», а які саме розділи і теми.

Почніть зі складнішого, з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо вам важко «розгойдатися», можна почати з того матеріалу, який найбільш цікавий і приемний. Можливо, поступово увійдете до робочого ритму, і справа піде.

Чергуйте заняття і відпочинок, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин — перерви. Можна у цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

Не треба прагнути до того, аби прочитати і запам'ятати напам'ять увесь підручник. Корисно структурувати матеріал, складати плани, схеми, причому бажано їх записувати. Плани корисні і тому, що за ними легко повторити якийсь матеріал.

Як запам'ятовувати матеріал. Психологи встановили, що наша оперативна пам'ять при одночасному сприйнятті здатна утримати і потім відтворити в середньому лише сім об'єктів. Тому матеріал краще розбити на смислові шматки, бажано, аби їх було не більше семи. Смислові шматки матеріалу необхідно укрупнювати й узагальнювати, виражати головну думку однією фразою.

Не слід квапитися, за будь-яку ціну запам'ятовувати складний текст, не розібравшись у його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши міркувань автора. Серед другорядного потрібно виявити найголовніше.

Використовуйте асоціації. Метод локальної прив'язки полягає у побудові для ряду, що запам'ятується, об'єктів іншого ряду — опорного, з добре знайомих або легких для вивчення об'єктів. Таким опорним рядом може бути послідовність кімнат у вашій квартирі, будинків на вашій вулиці тощо. Людина спочатку зачує опорний ряд, а потім використовує його елементи, аби зіставити з ними елементи заучуваного ряду. Отже, якщо в матеріалі мало внутрішніх зв'язків — озирніться довкола. Уявіть обстановку, в якій ви вивчали матеріал, і ви пригадаєте його, адже отримані одночасно враження запускають механізм згадування.



Як повторювати? Перекажіть текст своїми словами, і ви легше його запам'ятаєте, аніж просто прочитавши багато разів, — адже це активна розумова праця. Загалом, будь-яка аналітична робота з текстом дозволяє краще його запам'ятати. Це може бути перекомпонування матеріалу, знаходження парадоксальних формулувань для нього, залучення контрастного фону або матеріалу тощо.

Конспектування. Виявляється, текст можна сильно скоротити, представивши його у вигляді схеми — «зірки», «дерева», «дужки» тощо. При цьому сприйняття та якість запам'ятування значно покращуються через образність запису.

Таким чином, вам необхідно розбити великий текст не більш ніж на 7 частин, зв'язати ці частини між собою, виділити опори (слова і думки, що стоять за ними) і завчити їх.

У системі заучування матеріалу важливу роль відіграє повторення.

Виконуйте якомога більше різних опублікованих тестів з якогось предмета. Ці тренування ознайомлять вас із конструкціями тестових завдань.

Тренуйтесь із секундоміром у руках, засікайте час виконання тестів. Готовуючись до іспитів, ніколи не думайте, що не впораєтесь із завданням, а навпаки, подумки малюйте собі картину тріумфу.

Залиште один день перед іспитом на те, аби знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на складніших питаннях.

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО

Для того, щоб у кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою надзвадань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готоватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.

Якщо дуже важко зібратися з силами і з думками, спробуйте запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходьте до вивчення складного матеріалу.

Щодня виконуйте вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.

ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ

1. Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.
2. Запам'ятати легше те, що розумієш.
3. Розподілене заучування краще від концентрованого. Учітесь з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.

4. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання.

5. Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно починати з більшого.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.

2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.

3. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).

4. Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!

ЯК УНИКНУТИ ХВИЛЮВАНЬ

1. Запишіть на аркуші паперу, що вас непокоїть. Покладіть його під подушку або в ящик столу на сім днів. Доти, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.

2. Запитаєте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.

3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряєте, і поговоріть з ним або нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.

4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.

5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.

НАПЕРЕДОДНІ ІСПИТУ

Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає лише однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ви вже втомулися, і не треба себе перенапруживати. Навпаки, з вечора перестаньте готуватися, прийміть душ, прогуляйтесь. Виспіться якнайкраще, аби встати відпочилим, із відчуттям свого здоров'я, сили, з «бойовим» настроєм. Адже іспит — це своєрідна боротьба, в якій варто проявити себе, показати свої сили та здібності.

У пункт складання іспиту приходьте без запізнень, краще — за півгодини до початку тестування. Опануйте свої емоції, зберіться з думками. Сміливо заходьте до аудиторії. Не сумнівайтесь, усе вийде. Сядьте зручно, випряміть спину. Подумайте про те, що ви вищі за всіх, розумніші й у вас усе вийде. Зосередьтесь на словах: «Я спокійний, я абсолютно спокійний». Повторіть їх без поспіху, кілька разів. Думок відганяти не треба, оскільки це викличе додаткове напруження. На завершення стисніть руки в кулаки. Виконайте дихальні вправи:

- сядьте зручно;
- глибокий вдих через ніс (4—6 секунд);
- затримка дихання (2—3 секунди), потім видих.

Наведемо декілька **універсальних рецептів** для успішнішої тактики виконання тестування.

Зосередьтесь! Після виконання попередньої частини тестування (заповнення бланків), коли ви з'ясували всі незрозумілі для себе моменти, спробуйте зосередитися і забути про людей довкола. Для вас мають існувати лише текст завдань і годинник, що регламентує час тесту. Кваптесь без поспіху! Жорсткі рамки часу не мають впливати на якість ваших відповідей. Перед тим, як вписати відповідь, перечитайте запитання двічі і переконайтесь, що ви правильно зрозуміли його суть.

Почніть із легких завдань! Почніть відповідати на ті запитання, в яких ви не суміваетесь, не зупиняйтесь на тих, які можуть викликати довгі роздуми. Тоді ви заспокоїтесь, думки стануть яснішими і чіткішими, увійдете до робочого ритму. Ви ніби звільнитеся від нервозності, і вся ваша енергія потім спрямується на складніші запитання.

Пропускайте! Треба навчитися пропускати складні або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тексті завжди знайдуться такі запитання, з якими ви неодмінно впораєтесь. Просто безглуздо недобрати балів лише тому, що ви не дійшли до «своїх» завдань, а застрягли на тих, які викликають ускладнення.

Читайте завдання до кінця! Не прагніть зрозуміти умови завдання «за першими словами» і добудувати кінцівку у власній уяві. Це певний спосіб припуститися прикрих помилок в найлегших запитаннях.

Думайте лише про поточне завдання! Коли ви бачите нове завдання, забудьте, все, що було в попередньому. Зазвичай завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ви застосували в одному, як правило, не допомагають, а лише заважають концентруватися і правильно вирішити нове завдання. Ця порада дає й інший безцінний психологічний

ефект — забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилося заважким). Думайте лише про те, що кожне нове завдання — це шанс набрати бали.

Виключайте! Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах, а не на всіх п'яти-семи (що набагато важче).

Заплануйте два кола! Розрахуйте час так, щоб за дві третини всього відведеного часу пройтися по всіх легких завданнях («перше коло»). Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких завданнях, а потім спокійно повернетесь і подумаєте над складнішими, які спочатку довелося пропустити («друге коло»).

Перевірте! Залиште час для перевірки своєї роботи, принаймні, аби встигнути переглянути і помітити явні помилки.

Вгадуйте! Якщо ви не впевнені у виборі відповіді, але інтуїтивно можете віддати перевагу якісь, то інтуїції слід довіряти! При цьому вибирайте такий варіант, який, на ваш погляд, більш імовірний.

Не засмучуйтесь! Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що на практиці це нереально. Врахуйте, що тестові завдання розраховані на максимальний рівень складності, і кількість вирішених вами завдань може виявитися цілком достатньою для гарної

