

Як організувати підготовку до ЗНО (Пам'ятка випускнику)



Щоб досягти мети, насамперед, потрібно йти

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 буде 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 не даючи спокою, знижуючи рівень запам'ятовування.

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

Запам'ятати легше те, що зрозумієш. Не зубрїть, це довго і ненадївно, варто перенервувати, забути бодай одне слово, і весь визубрений текст вийде із голови. Намагайтеся знайти логїчні зв'язки в дослїджуваному матерїалї, скласти план, схему, зробити короткий запис. Якщо обсяг занадто великий, то розбийте текст на смислові уривки, намагаючись, щоб їх було бїльше семи. Спробуйте узагальнити і передати основну думку кожного уривка однїєю фразою.

5. Якщо у матерїалї, який ви вивчаєте, обмаль внутрїшніх логїчних зв'язків, то омано використовувати асоцїацїї, а також «метод мїсця». Для цього необхідно уважно подивитися навколо себе. Відновивши в пам'ятї обстановку, у якїй ви вчили матерїал, ви пригадаєте і його. Дати можна запам'ятовувати, уявивши їх у незвичному виглядї (наприклад, вогнянї цифри на тлї води).

6. Не тримайте знання в собі, як у сейфї. Текст, переказаний своїми словами, запам'ятовується краще, нїж багато раз перечитаний, але не переказаний.

7. Перед офїцїйним тестуванням намагайтеся пройти якомога бїльше опублїкованих тестів, щоб краще ознайомитися з типовими конструкцїями тестових завдань. Поспїшайте, тренуйтеся із секундомїром у руках. Контролюйте час виконання завдань, вчиться працювати у максимальному темпї.

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. Спійте 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 виспійтеся! Багато вважають, що для повної підготовки не вистачає останньої ночі. Це неправильно! Навпаки, перед сном прогуляйтеся, прийміть душ. Добре виспійтеся, щоб прокинутися з відчуттям бойового настрою. У людини, яка гарно спала, голова працює краще.