

## Поради абітурієнтам для успішної підготовки до ЗНО

1. Налаштуйтеся на позитив. Пам'ятайте: здача ЗНО - це не покарання, а стимул до саморозвитку!
2. Вдома облаштуйте своє робоче місце біля комп'ютера так, щоб ніщо Вас не провокувало або відволікало від навчання.
3. Інформацію поділіть на частини. Визначте спочатку, що для Вас найважче. Роботу розпочинайте зі складнішого матеріалу.
4. Працюйте до тих пір, поки відчуваєте, що розумієте навчальний матеріал. Коли відчуєте, що інформація не сприймається, відпочиньте (досить 15-20 хвилин).

### Якщо часу до ЗНО залишилось мало

1. Підготуйте місце для занять.
2. Уведіть в інтер'єр кімнати жовтий та фіолетовий кольори.
3. Складіть план занять. Спершу визначте, хто Ви («сова» чи «жайворонок»), і залежно від цього максимально використовуйте ранковий або вечірній час.
4. Підготовку розпочніть з найважчого розділу або з того матеріалу, який знаєте найгірше.
5. Чергуйте заняття з відпочинком: 40 хвилин триває заняття, потім 10 хвилин – відпочинок.
6. Виконуйте якомога більше різних тестів із предмету.
7. Тренуйтеся з секундоміром у руках: засікайте час виконання тестів.
8. Готуючись до оцінювання, подумки малюйте собі картину перемоги чи успіху.
9. Примусьте себе зайнятися справою.

Перед ЗНО є бажання робити все, щоб тільки до нього не готуватися. У цей час можна пригадати давно забуті та відкладені справи, пригадати, що давно не телефонував товаришеві, можна проявити себе зразковим сином (дочкою) і виконати яке-небудь батьківське доручення (з'їздити на ринок, полагодити полицю, підмести підлогу тощо), тобто зробити все, аби віддалити момент, коли доведеться сидіти з книжкою/зошитом за столом і готуватися.

Зробіть над собою зусилля. Це важливо. Але не вдавайтеся до крайнощів. Якщо Ви обкладетесь підручниками, вимкнете телефон та забарикадуєтесь у своїй кімнаті, то ефективність від такої підготовки, навряд чи, буде високою.

### Поради:

- Встановіть для себе норму: наприклад, одна година або, наприклад, одна тема. Коли розібрано тему, то можна і перепочити.
  - 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.
10. 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.
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. Увечері, напередодні ЗНО, дозвольте собі розслабитися: прогуляйтеся, поговоріть по телефону, почитайте детектив, зайдіть у гості, лягайте відпочивати до півночі. Якщо не виспитесь за ніч, то очікуйте сумних наслідків!

*Будьте впевнені у власних силах! Ви розумна, цілеспрямована людина, яка в змозі подолати будь-які труднощі.*