

Рекомендації щодо підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання

Для випускників

Рекомендації підготувала Шульган К.О - соціальний педагог

Поради випускникам.

Як готуватись до зовнішнього незалежного оцінювання

Підготовка:

1.Спочатку підготуй місце для занять: прибери з робочого столу зайві речі, зручно розкладіть необхідні підручники, посібники, зошити, папір, олівці, ручки.

2.Можна ввести в інтер'єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, так як вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього досить буває будь-якої картинки в цих тонах.

3.Склади план занять. Для початку визнач: хто ти – "сова" чи "жайворонок", і залежно від цього максимально використай ранкові чи вечірні години. Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися. Не взагалі: "трішки понавчавсь", а які саме розділи та теми.

4.Почни з самого складного, з того розділу, який знаєш гірше всього. Але якщо тобі складно "розкачатися", можна розпочати з того матеріалу, який тобі більше всього цікавий і приємний. Можливо, поступово ввійдеш в робочий ритм, і справа піде.

5.Чергуй заняття і відпочинок, деś, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин – перерва. Можна в цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ. Не потрібно намагатися прочитати і вивчити напам'ять весь підручник. Корисно складати плани, схеми, бажано на папері. Плани корисні і тому, що їх легко використовувати під час повторення матеріалу.

6.Виконуй як можна більше різних друкованих тестів по обраних предметах. Ці тренування познайомлять тебе з конструкціями тестових завдань.

7.Тренуйся з секундоміром в руках, засікай час виконання тестів.

8.Під час підготовки, ніколи не думай про те, що не справишся з завданням, а навпаки, в думках намалюй собі картину тріумфу.

9.Залиши один день перед ЗНО для того, щоб знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупиняючись на самих складних запитаннях.

Напередодні іспиту

Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспитів, не вистачає лише однієї, останньої перед ним ночі. Це не правильно. Ти вже втомився, і не потрібно себе перевтомлювати. Навпаки, звечора перестань вчити, прийми душ, прогуляйся. Добре виспись, щоб прокинутися, з відчуттям свого здоров'я, сили, піднесеного, бойового настрою. Адже ЗНО – це своєрідна боротьба, в якій потрібно проявити себе, показати свої здібності і можливості. На пункт тестування ти повинен з'явитися вчасно, краще за пів години до початку. При собі мати запрошення, паспорт (чи свідоцтво про народження) та кілька гелевих чи капілярних ручок з чорними чорнилами.

Як вести себе під час іспитів

Одяг повинен бути спокійних тонів. Намагайтеся уникати занадто яскравих кольорових сполучень в одязі, занадто відвертих деталей костюма, щоб не викликати негативних емоцій у оточуючих. Завжди пам'ятайте про відчуття міри. Нічого зайвого!

Поради, як вести себе під час зовнішнього незалежного оцінювання:

1. За день до початку іспиту намагайтеся нічого не робити. Якщо ти чогось не довчив, краще вже не намагайся. Відпочивай, веселися і забудь про очікувані випробування.
2. Перед іспитом обов'язково виспись.
3. Ви повинні мати з собою дійсне посвідчення особи (паспорт, свідоцтво про народження та довідку з фотокарткою зі школи), запрошення на тестування.
4. Своєчасно прийди на тестування (бажано за 30 хв.) Перед входом в пункт заспокойся! Скажи кілька разів "Я спокійна! Я повністю спокійна!" Будь уважним.
5. Після входу до пункту тестування знайдіть свої дані і номер Вашої аудиторії тестування у списках, за абеткою, які до початку тестування розміщуються у спеціальному місці, потім за вказівниками знайдіть свою аудиторію тестування.
6. Всі особисті речі, крім ручки з чорним чорнилом слід залишити на місці для особистих речей учасників тестування.
7. Знайдіть своє місце в аудиторії відповідно до аудиторного списку. Зверніть увагу на наліпку на столі, там повинно бути зазначено номер парти та Ваше прізвище, ім'я, по-батькові.
8. Будьте уважними: номер навпроти Вашого прізвища в списку на дверях аудиторії, номер стола, номер тестового зошита і номер наклеєного штрих-коду на бланках відповідей повинні бути **ОДНАКОВИМИ!**
9. Ввічливо стався до осіб, які організовують, проводять чи беруть участь у тестуванні.
10. Виконуй вказівки та вимоги фахівців, які організовують проведення зовнішнього оцінювання в пункті тестування.
11. Не користуватися під час зовнішнього оцінювання (в аудиторіях і приміщеннях пункту тестування) в особистих інтересах, а також в інтересах інших осіб мобільними телефонами, фото-й відеоапаратурою, іншими технічними засобами, друкованими та рукописними матеріалами.
12. Під час складання тесту не дозволяється спілкуватися з іншими учасниками тестування, передавати різні матеріали, консультувати чи консультуватися тощо.
13. Приведи до ладу свої емоції, зберися з думками. Будь впевнений що в тебе все вийде.
14. Сядь зручно. Подумай про те, що ти розумніший, хитріший, зосередься на словах "Я спокійний, я повністю спокійний". Повтори їх повільно, декілька разів. Думки проганяти не слід, так як це викликає додаткового напруження. На завершення зіжми пальці в кулаки.
15. Виконай дихальні вправи для зняття напруги:
 - сядь зручно;
 - глибоко вдихни через ніс (4 – 6 секунд);
 - затримай дихання (2 – 3 секунди).
16. Зосередься і не звертай уваги на оточуючих. Для тебе існують тільки тести і годинник. Перечитуй завдання до кінця.
17. Після закінчення роботи над тестом здати зошити із завданнями та бланки відповідей фахівцям, які проводять тестування.

Універсальні поради для успішної тактики написання ЗНО

Зосередься! Після виконання попередньої частини тестування (заповнення бланків), коли ти з'ясував всі незрозумілі для себе моменти, намагайся зосередитися і забути про оточуючих. Для тебе повинні існувати тільки текст завдань і годинник, який регламентує час виконання тестів. Чіткі рамки часу не

повинні впливати на якість твоїх відповідей. Перед тим, як вписати відповідь, перечитай запитання двічі та переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагають.

Розпочни з простого! Почни відповідати на ті запитання, які ти без сумніву знаєш і не зупиняйся на тих, які можуть викликати певні роздуми. Тоді ти заспокоїшся, голова почне працювати більш ясно і чітко, а ти увійдеш в робочий ритм. Ти як би звільнишся від нервової напруги, а вся твоя енергія потім буде направлена на більш важкі запитання.

Пропускай! Потрібно навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам'ятай: в тексті завжди знайдуться такі запитання з якими ти обов'язково справишся. Просто нерозумно недобрати балів тільки тому, що ти не дійшов до "своїх" завдань, а "затормошив" на тих, які викликали у тебе труднощі.

Читай завдання до кінця! Поспішаючи, можеш зробити помилки в самих легких запитаннях.

Думай тільки про завдання, яке виконуєш в даний момент! Коли бачиш нове завдання, забудь про все, що було в попередньому. Як правило, завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ти застосував в одному, як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентрувати і правильно розв'язати нове завдання. Ця порада дає тобі й інший психологічний ефект – забудь про невдачі в попередньому завданні (якщо ти з ним не справився). Думай лише про те, що кожне нове завдання – це ще одна можливість набрати бали.

Виключай! Багато завдань можемо розв'язати, якщо не шукати зразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які точно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу всього на одному чи двох варіантах, а не на всіх (що набагато складніше).

Заплануй два кола! Розрахуй час так, щоб за дві третіх всього відведеного часу пройти по всім легким завданням ("перше коло"). Потім ти встигнеш набрати максимум балів на тих завданнях, а потім спокійно повернутися і поміркувати над складними, які ти раніше пропустив ("друге коло").

Перевір! Залиш час для перевірки своєї роботи, хоча б, якби встигнути пробігти очима і помітити наявні помилки. Вгаду! Якщо ти не впевнений у виборі відповіді, але інтуїтивно можеш віддати перевагу певному варіанту відповіді, то довір своїй інтуїції! При цьому вибирай такий варіант, який, на твій погляд, більше підходить.

Не засмучуйся! Намагайся виконати всі завдання, але пам'ятай, що на практиці це нереально. Враховуй, що тестові завдання розраховані на максимальний рівень складності, і кількість розв'язаних тобою завдань може виявитися достатнім для хорошої оцінки.

Прийоми запам'ятовування матеріалу

Все те, про що дізналися, що почули, побачили, може зберегти пам'ять. Чим краща пам'ять, тим більше ви маєте знань. Пам'ять, як скарбничка, в ній зберігаються всі знання, які ви отримали у школі. Вам важливо вчитися запам'ятовувати.

Пам'ять – це відображення минулого досвіду людей у вигляді почуттів, думок, образів, раніше сприйнятих предметів і явищ через його збереження і наступне відтворення.

Для того, щоб в пам'яті краще записалася інформація, важливо упорядкувати наші думки. Будь – яка організація запам'ятовуваного матеріалу спрощує роботу пам'яті. Важливо використовувати мнемотехнічні прийоми, так як поповнення слідів пам'яті "пізнавальними знаками", чи "адресами", набагато

спрощує доступ до них. Мистецтво хорошого використання пам'яті складається в умінні вдало вибирати такі знаки.

Існують ряд прийомів запам'ятовування:

1. Угрупування – розбивка матеріалів на групи (по суті, асоціаціям...)
2. Виділення опорних пунктів – фіксація чогось, яка слугує опорою більш широкого змісту (тези, заголовки, запитання, приклади, дані, порівняння...)
3. План – сукупність опорних пунктів
4. Класифікація – розподіл якихось предметів, явищ, понять по класам, групам, розрядам, на основі спільних ознак.
5. Структурування – установка взаємного розміщення частин, які складають ціле.
6. Схематизація (побудова графічних схем) – опис чого-небудь у вигляді схем.
7. Серійна організація матеріалу – побудова послідовностей, розміщення по об'єму, по часу.
8. Асоціації – встановлення зв'язків за ознаками.

Психологи розкрили таємницю магічної "сімки" (семеро одного не чекають, сім разів відмір – один відріж і т.д.) Отже, такий, в середньому, об'єм нашої оперативної пам'яті. При одночасному сприйнятті – вона може утримати а потім відновити в середньому лише сім об'єктів. Причому сім літер запам'ятовуються не легше, ніж сім слів і сім фраз.

Тому, якщо матеріалу, який потрібно вивчити дуже багато – його потрібно умовно розділити на сім суттєвих частин. І, ще один висновок з цього правила, частини матеріалу потрібно ущільнювати і узагальнювати, висловлюючи головну думку однією фразою.

Адже для запам'ятовування одного речення, і однієї думки потрібно приблизно один об'єм пам'яті. Американський психолог Міллер, який відкрив це явище писав: " Це схоже на те, якби вам прийшлося носити всі гроші в гаманці, який може вмістити лише сім монет. Гаманцю зовсім байдуже, чи будуть ці монети пенсами чи срібними доларами."

Методи активного запам'ятовування

Золоте правило хорошого запам'ятовування – інтелектуальна робота з матеріалом. Методи активного запам'ятовування включають в себе інтелектуальну роботу з текстом. Сьогодні ми розберемо деякі методи, які ви зможете використовувати під час підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання.

Метод ключових слів.

Ключове слово – це своєрідний "вузол", який пов'язує інформацію, що безпосередньо з нашою свідомістю і дозволяє нам її відтворити. Для запам'ятовування будь-якої інформації достатньо виділити 1-2 ключових слів та запам'ятати їх, після чого стоїть тільки їх згадати – пригадується вся фраза.

Цей метод можна застосовувати при запам'ятовуванні великих за об'ємом текстів, складаючи ланцюжок ключових слів, які між собою пов'язані. Для цього текст, який необхідно запам'ятати – поділяють на частини. В кожній частині виділяють головну думку, яку можна записати мінімальною кількістю слів, які необхідно пов'язати між собою і запам'ятати. Таким чином, формується певний кістяк тексту, зміст і форму якого можна відновити в пам'яті ключові слова.

Метод повторювання Корсакава (головні принципи)

Необхідно повторити інформацію на протязі 20 секунд зразу після її сприймання (імена, телефони, дати) так як найбільша втрата інформації припадає на перші стадії запам'ятовування, які прослідують зразу за сприйманням.

Проміжки часу між повторенням інформації потрібно, по можливості, збільшувати. Якщо у вас на підготовку 7 днів, а матеріал потребує не менше п'яти повторень, то роботу можна побудувати так:

- 1 - *ий день* – 2 повторення;
- 2 - *ий день* – 1 повторення;
- 3 - *ий день* – без повторень;
- 4 - *ий день* – 1 повторення;
- 5 – *ий день* - без повторень;
- 6 – *ий день* – без повторень;
- 7- *ий день* – 1 повторення .

Кількість повторень повинні обиратися з певним запасом.

Необхідно дотримуватися простого правила: кількість повторень повинно бути таким, щоб на протязі необхідного проміжку часу інформація не пропадала.

Якщо ви хочете запам'ятати інформацію тільки на декілька днів, то після безпосереднього її сприймання рекомендуємо повторити матеріал спочатку через 15-20 хвилин, потім через 8-9 годин. І ще раз, через 24 години.

Комплексний навчальний метод

Велику кількість інформації можна запам'ятати за допомогою частково навчального методу, при якому повторюється речення за реченням, рядок за рядком. Але при частковому навчальному методі, інформація ділиться, що ускладнює виконання і приводить до збільшення кількості повторень. На відміну від цього, при комплексному навчальному методі вся інформація, наприклад текст, запам'ятовується вцілому, а повторюється пізніше, як єдине ціле. Взаємозв'язки між окремими частинами сприймаються швидше, а обов'язкове число повторень зменшується. тому, там де можливо, потрібно використовувати комплексний навчальний метод.

При роботі з великим об'ємом матеріалу важко добре запам'ятати текст, як єдине ціле. В такому випадку розбийте текст на великі розділи, об'єднані однією темою. При першому сприйманні повторюється вже вивчена частина та вивчається друга. При другому – повторюються перші частини та завчаються наступні. і т.д.

"Зубрилка"

Буває, що деякий матеріал зовсім "не йде". В цьому випадку можна просто почати зубрити. Звичайно, можна так не вивчити, але цей спосіб можна застосовувати в крайньому випадку. У цьому способі запам'ятовування матеріалу є свої правила.

Яка процедура "зазубрювання"?

- повтори про себе чи вголос те, що потрібно запам'ятати;
- повтори через 1 секунду, через 2 секунди, через 4 секунди;
- повтори, через 10 хвилин;
- для переходу матеріалу в довготривалу пам'ять – повтори його через 2-3 години;
- повтори через 2 дні, через 5 днів.

Як запам'ятати великий об'єм матеріалу?

Повторюй матеріал по питанням. Спочатку згадай і обов'язково коротко запиши все, що знаєш і лише потім перевір правильність даних та головних фактів. Читаючи підручник, виділяй головні думки – це опорні пункти відповіді. Навчися складати короткий план відповіді окремо на кожне запитання на маленьких листочках. В останній день перед зовнішнім незалежним оцінюванням переглянь листочки з коротким планом відповіді.