

Поради випускникам щодо підготовки та проходження ЗНО

Послідовність підготовки до ЗНО

1. Розробіть план підготовки до ЗНО: визначте обсяг роботи на кожен тиждень, день.
2. Заплануйте, коли саме ви вивчатимете той чи той розділ, ту чи ту тему. Психологи радять розпочинати з найцікавішої теми — це допоможе швидко звикнути до режиму роботи.
3. Післяожної години занять обов'язково робіть перерву на 10 хвилин. А після 2-3 годин роботи можна перепочити вже півгодини, наприклад, поїсти, вийти на балкон на свіже повітря тощо.
4. Через 3-4 години занять відпочивайте не менше 2 годин. Напередодні складання ЗНО добре виспіться та відпочиньте.
5. Заздалегідь підготуйте все необхідне в день тестування: одяг, документи (паспорт або свідоцтво про народження, Сертифікат, запрошення), дві чорні гелеві ручки, годинник, негазовану воду в прозорій пляшці.
6. Засвоєння та систематизація навчального матеріалу задля того, щоб швидше та легше засвоїти велику кількість фактологічного матеріалу.
7. Складіть план, намалюйте схему або напишіть конспект, доберіть приклади з практики. Якщо є потреба, зверніться по допомогу до батьків. Випишіть основні дати, визначення, формули тощо на окремий аркуш та прикріпіть його туди, куди найчастіше спрямований ваш погляд. Намагайтесь зрозуміти нову інформацію, а не запам'ятати її суто механічно.
8. Не вивчайте новий матеріал безпосередньо перед іспитом, аби не забути раніше засвоєне.
9. За два тижні до тестування займайтесь лише повторенням та закріпленням раніше вивченого матеріалу.
10. Попросіть когось із рідних або друзів послухати ваші відповіді на найскладніші запитання, аби перевірити рівень засвоєння інформації.
11. Обов'язково прагніть до хорошого результату. Не налаштовуйтесь на те, що можете не впоратися із якимось завданням. Вірте у власні сили та знання.

12. Поведінка під час ЗНО виходячи з дому, переконайтесь, що ви взяли всі необхідні речі. До пункту тестування намагайтесь прибути завчасно, а тому залиште

собі додатковий час на непередбачувані обставини, як-от проблеми з транспортом, затори тощо.

13. Під час тестування дотримуйтесь правил поведінки, передбачених процедурою ЗНО.

14. Під час роботи над тестом будьте максимально зосередженими: перш ніж виконувати завдання, уважно прочитайте інструкцію. Адже неуважність є однією з причин допущених помилок.

13. Стежте за часом і раціонально розподіляйте його.

14. Будьте уважними під час оформлення бланків відповідей. Адже помилки призведуть до анулювання результату завдання.

15. Якщо під час проведення тестування помітите порушення офіційно визначеної процедури, — подавайте апеляцію. Її потрібно написати сразу після завершення тестування, не виходячи з аудиторії.

16. Апеляцію щодо несправедливого, на ваш погляд, оцінювання ваших знань можна подати сразу після отримання Сертифіката.

Поради батькам випускників щодо підготовки до проходження ЗНО

1. Оберігайте свою дитину від надмірної тривожності, адже це може негативно вплинути на проходження тестування.

2. Дитині завжди передається хвилювання батьків, однак через брак життєвого досвіду впоратися з ним їй значно складніше. Тож станьте для неї прикладом урівноваженості та впевненості.

3. Підтримуйте впевненість дитини у власних силах, частіше хваліть, підбадьорюйте. Адже страх припуститися помилки підвищує ймовірність реально помилитися під час тестування.

4. Стежте за самопочуттям дитини та графіком її навчання, аби вчасно запобігти перевтомі.

5. Стежте за раціоном харчування дитини, адже під час інтенсивного розумового напруження організм, що росте й розвивається, потребує поживних речовин і збалансованого комплексу вітамінів. Лікарі радять вживати більше риби, сиру, горіхів та кураги, які стимулюють роботу головного мозку.

6. Допоможіть дитині навчитися орієнтуватися в часі та правильно його розподіляти. Тоді вона вмітиме концентруватися протягом усього тестування. Це сприятиме її спокою й позбавить від зайвої тривожності.

7. Напередодні іспиту забезпечте дитині повноцінний відпочинок.

Психологічна служба школи бажає Вам успіху!