

# Підготовка до ЗНО

## Рекомендації психолога



Підготувала практичний психолог КСШ №107  
Кальянова І.В.

### Декілька методів саморегуляції в умовах стресу:

Релаксація – це метод, з допомогою якого можна частково або повністю позбутися фізичного або психічного напруження.

Вправа 1: Уважно стежте за диханням, дихайте носом. Зосередьтеся на своєму спокійному подиху упродовж 1-2 хвилин. Спробуйте не думати ні про що.

Вправа 2: Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте подих. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчутти напруження у всьому тілі. На видоуху розслабтеся. Повторіть тричі.

Вправа 3: Злегка підніміть обидві руки, розставивши пальці якомога ширше – начебто граєте на піаніно, намагайтеся охопити якомога більшу кількість клавіш. Фіксуйте це положення пальців упродовж декількох секунд, намагаючись відчутти напруження. Потім розслабтеся, руки вільно опустіть на коліна. Повторіть тричі.

### Що робити, якщо втомилися очі?

У період підготовки до іспитів збільшується навантаження на очі. Якщо втомилися очі, значить, втомився і організм: йому може не вистачити сил для виконання екзаменаційного завдання. Потрібно зробити так, щоб очі відпочили. Виконай дві будь-які вправи:

- подивися почергово вгору-вниз (25 секунд), ліворуч — праворуч (15 секунд);
- напиши очима своє ім'я, по батькові, прізвище;
- поперемінно фіксуй погляд на віддаленому предметі (20 секунд), потім на аркуші паперу перед собою (20 секунд);
- намалюй квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім в протилежну сторону.

### ПРАВИЛА ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТУ

Готуватися до іспиту слід поступово. Для цього за кілька місяців потрібно підібрати матеріал для підготовки та скласти план: в який день який обсяг треба вивчити. Цей план обов'язково слід записати та стежити за його дотриманням. За дотримання плану можна себе чимось балувати.

Під час підготовки необхідно скласти орієнтовний план до кожної теми, виділивши основні значущі фрагменти. Учити бажано вдень, а повторювати – перед сном і зранку: інформація переходить у пам'ять на тривале збереження в той час, коли людина спить. Добре, якщо є можливість повторити вголос, наприклад розповісти вивчене батькам. Або принаймні переказати самому собі, не підглядаючи в підручник. Це помітно поліпшить якість запам'ятовування.

У період підготовки до іспитів важливо добре харчуватися та висипатися.

## Правила самоорганізації уваги під час підготовки до іспитів

**Правило 1.** Заздалегідь розплануйте свій час, щоб у години занять ніщо не відволікало вас.

**Правило 2.** Розпочинаючи роботу, завчасно організуйте своє робоче місце.

**Правило 3.** Приступаючи до занять, максимально мобілізуйте свою волю, покиньте усі зайві думки. Найкращий спосіб – попередній перегляд матеріалу, складання плану майбутньої роботи.

**Правило 4.** Стійкість уваги багато в чому залежить від того, наскільки добре ви розумієте досліджуваний матеріал (розуміння значною мірою ґрунтується на знанні попередніх розділів програми).

**Правило 5.** Якщо зосередити увагу на навчальному матеріалі заважають хвилювання, тривога у зв'язку з майбутнім іспитом, сторонні думки, то займіться конспектуванням або читанням досліджуваного матеріалу вголос. Після того, як вам вдасться зосередити увагу, можна читати «про себе».

**Правило 6.** Чергуйте читання з переказуванням, розв'язанням завдань, тому що це попереджає виникнення психічного стану монотонності, за якого стійкість уваги знижується. Однак така зміна не повинна бути занадто частою: це призводить до зайвої суєти, поверхневого сприйняття навчального матеріалу.

**Правило 7.** Якщо під час читання ви раптом усвідомили, що на якийсь час «відключилися», змусьте себе негайно повернутися до того місця, де відбулося відключення. Визначити його досить легко: весь попередній текст під час повторного читання сприймається як незнайомий. Обов'язкові повернення не тільки забезпечать освоєння сприйманого матеріалу, але й сприятимуть підвищенню загальної стійкості уваги.

**Правило 8.** Першу годину можна працювати без перерви, а далі мають бути 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хвилин напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи. Не робіть відпочинок тривалим.

**Правило 9.** Починайте учити важкий матеріал, легший залишайте на кінець.

## Психологічні закономірності, які необхідно врахувати при підготовці до екзаменів:

1. «Фактор межі». Найкраще запам'ятовується інформація викладена на початку і в кінці тексту. Середина, зазвичай, швидше «вилітає з голови». Тому під час запам'ятовування чи повторення приділіть особливу увагу середині.

2. Повторювати слід не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Після «завантаження» в мозок інформації, якщо її не повторити, втрачається 20-30% у перші 10 годин. Щоб цього не трапилось, варто: прочитати текст, повторити його двічі, за 20 хвилин – тричі, за 8-10 годин – чотири рази, а за добу – 1 раз. Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.

3. Особливість «упізнавання». Дивлячись у текст, учень відчуває, що колись він усе це бачив, читав, отож, відповідно, витратити час на це питання не варто й можна переходити до наступного. Насправді ж він несвідомо себе обманює. І якщо не вивчити уважно того, що здається таким знайомим, на екзамені його неможливо буде пригадати. Тож не минайте знайомий матеріал.

4. Яким чином найкраще все запам'ятати? Що для вас є найближчим: текст, малюнок, логічна схема чи звукове відтворення? Вирішуйте самі в якій системі вам ліпше працювати.

5. Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

## Напередодні іспиту:

Практика свідчить, що за чотири дні слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: в перші два дні слід повторити 75%, третього – решту, четвертого (день перед іспитом)

## ЯК ПОВОДИТИСЬ ПІД ЧАС ЗНО

### Пам'ятка випускникові

1. Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте – хвилювання, невпевненість.

2. Не слід лякатись та засмучуватись у першу ж хвилину іспиту, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадайте й інші відповіді.

3. Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися.

4. Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання які застосували в одному, вже вирішеному, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.

5. Більшість 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.

6. Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її та помітити очевидні помилки.