

**4 Угадуй!** Якщо ви впевнені у виборі, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь відповіді перед іншими, то інтуїції варто довіряти. Така довіра, як правило, призводить до приросту балів.

**5 Пропускай!** Треба навчитися пропускати важкі чи незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тесті завжди знайдуться такі завдання, з якими ви обов'язково впораєтесь. Просто нерозумно не дібрати балів тільки тому, що ви не добрались до «своїх» завдань, а застрягли на тих, навчальний матеріал яких вам невідомий.

**6 Виключай!** Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильну відповідь, а послідовно виключати ті, які явно не підходять.

**7 Скорочуй вибір!** Якщо кілька відповідей (1-2) із чотирьох чи п'яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші — підходящими з рівною ймовірністю, то в цьому випадку правильніше буде не пропускати це завдання, намагатись вибрати відповідь з інших просто навмання. Шляхом такої тактики ви отримаєте більше балів.

Це — теорія ймовірності!

**8 Думай тільки про поточне завдання!** Коли ви бачите завдання(питання), забувайте все, що було в попередньому: як правило, завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ви застосовували в одному (уже вирішеному вами), як правило не допомагають, а тільки заважають сконцентруватись і правильно вирішити інше завдання.

**9 Читай завдання до кінця!** Поспіх не повинен призводити до того, що ви будете намагатись зрозуміти умови завдання з «першими словами» й добудувати кінцівку у

власній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

**10 Не засмучуйся!** У будь-якому професійно підготовленому тесті чимало завдань, з якими ви просто не зможете впоратись (так заплановано). Більше того, усі 100% завдань зможуть виконати лише одиниці! Тому ніякого сенсу розхлюпувати емоційну енергію на передчасну досаду.

Навіть, якщо вам здається, що ви допустили занадто помилок і просто завалили тест, пам'ятайте, що дуже часто відчуття є помилковим: при порівнянні ваших результатів з іншими може з'ясуватись, що інші допустили ще більше помилок. У підсумку ви одержите якщо не найвищий бал, то цілком пристойний.

Ця установка особливо знадобиться «круглим відмінникам», які звикли при звичайних методах контролю домагатись максимального результату.

***Бажаю вам якнайкраще здати іспити!***



### ***Поради психолога студентам по підготовці до ЗНО***

Іспити, як і більшість явищ життя, — явище перехідне. Коли вони закінчуються, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але ж можна скласти іспит і з меншими втратами для власного здоров'я, отримати добрі оцінки й чекати наступного іспиту без страху та безсонних ночей.

#### ***Психологи розцінюють іспит як:***

- 1 «Перетравлювання» значного обсягу інформації, яке пов'язане з великим навантаженням на мозок;
- 2 Серйозне емоційне напруження і велике навантаження на нервову систему;
- 3 Оцінювання не лише знань студента (дитини), а й її особистості.

## **Найоптимальніший варіант підготовки до складання іспитів (ЗНО):**

### **1 Розпорядок дня:**

Харчуватися слід три-чотири рази на день. Мед, горіхи, молочні продукти, риба, м'ясо, овочі та фрукти забезпечать баланс необхідних вітамінів і мінералів в організмі й відновлять енергетичні витрати. Нормальний здоровий сон і відпочинок зменшать навантаження на нервову систему. Не варто відмовлятися від звичних занять спортом – це буде своєрідним відпочинком.

Каву краще пити вранці й небагато, лише для того, щоб прокинутися (для тих, хто звик саме так розпочинати свій день). Кава підсилює нервовість і тривожний стан у невпевнених собі людей. Заспокійливі медичні препарати зовсім не потрібні, їх можна вживати лише за призначенням лікаря!

### **2 Правильна організація вивчення навчального матеріалу:**

Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчити 100 питань за чотири дні, то в перші два дні вивчається 70% усього обсягу, третього дня – решта, четвертого – повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов'язково вчити всі питання поспіль.

### **Деякі закономірності, які слід враховувати:**

1 Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початку і наприкінці тексту. Середина зазвичай швидко «вилітає» з голови. Тому під час запам'ятовування та повторення слід приділити увагу середині тексту.



2 Повторювати треба не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Інформація після і «завантаження» в

мозок, якщо її не повторити, утрачається на 20 – 30% упродовж перших 10 год.

3 Особливість «упізнавання». Дивлячись на текст, відчуваєш, що колись це все бачив, читав, отож вирішуєш, що витрачати час на це питання не варто й можна переходити до наступного. Насправді ж це – несвідомий самообман. І якщо не вивчити уважно те, що здається таким знайомим, на іспиті можна не відповісти на таке «знайоме» запитання!

4 Запам'ятати можна найкраще, якщо знати, що є «найближчим»: текст, малюнок, логічна схема.

5 Слід спробувати знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам'ятовується набагато легше. Можна готуватися до іспитів удвох, адже одна голова добре, а дві – краще. Підготовка до іспиту вдвох має свої переваги, якщо поставитися до цього серйозно й сумлінно. Учити разом не варто, а от повторювати навіть бажано. Це краще робити напередодні іспиту.

### **Шпаргалка — річ потрібна:**

Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується **дуже сумно!** Вони потрібні лише тим, хто краще запам'ятовує матеріал при конспектуванні, – викладений коротко (у вигляді тез), він краще тримається у пам'яті. Шпаргалки зручно перечитувати перед самим іспитом, а от **брати на іспит не варто!**

### **«Спокійно, тільки спокійно»:**

Так завжди в екстремальних ситуаціях казав Карлсон. Слід скористатися його порадою. Адже нервують завжди ті, хто погано знає матеріал. Ті, хто зовсім нічого не знає, зазвичай спокійні. Ті, хто знає матеріал добре, нажахані до останньої хвилини, поки не отримають оцінку. Щоб подолати свій страх, можна розповідати самому собі вивчений матеріал, начебто на іспиті. Уявіть складну ситуацію на іспиті й знайдіть із неї вихід. Поставте самі собі підступні запитання й дайте на них відповідь – переборіть свій страх ще до іспиту. Згадайте випадки свого успіху, подумки відчуйте їх іще раз. Налаштуйтеся на те, що **«у мене все вийде»** й повторюйте ці слова перед сном. На іспиті не втрачайте самовладання у складний момент, хоч це й нелегко!

### **Рекомендації студентам щодо тестування:**

**1 Тренуйся!** Перед офіційним тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів — просто заради тренування

**2 Поспішай!** Тренуйтеся із секундоміром. Порівнюйте час, потрібний для виконання тестів. Обмежуйте його. Без подібних обмежень, що змушують працювати в максимально швидкому темпі, без імітації змагальної ситуації неможливо змодельовати той стрес (напругу), що викликає будь-яке тестування.

**3 Випробовуй!** У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто додержуйтеся усіх рекомендацій, як правильно вирішувати окреме завдання чи тест у цілому.

