

«Як продуктивно й ефективно підготуватися до ДПА і ЗНО».

Ось і закінчується ще один навчальний рік. Настає час підготовки до іспитів, тестування.

Підготовка до ДПА, ЗНО – напружений і відповідальний період. В цей період змінюється звичний розпорядок учбових занять:

- в основному вони тепер будуть проходити в домашніх умовах,
- також будуть додаткові затрати енергії,
- прийдеться виконувати роботу з одноманітними по характеру операціями (наприклад, читання чи математичні дії), що значно прискорює настання втоми й нервового напруження, збільшуються переживання в цей період.

Тому успішна задача ДПА, ЗНО багато в чому залежить від того, настільки правильно ви організуєте свій режим занять і відпочинку, настільки правильно й продуктивно будете готувати, вчити матеріал, і від психологічного настрою, який собі задасте. Тому питання підготовки до здачі ДПА, ЗНО, мені здається, нам потрібно розглядати в трьох аспектах:

1. режим дня при підготовці,
2. інтелектуальна підготовка,
3. психологічна підготовка.

Режим дня.

Нерідко трапляється, що учні перед здачею іспитів неправильно й непродуктивно розтрачують свій час протягом дня, а потім вивчають матеріал білетів до глибокої ночі, нерегулярно харчуються, мало відпочивають на повітрі, недостатньо часу відводять на сон. Все це негативно відбивається на їхньому здоров'ї і якості підготовки. Тому, режиму дня треба приділяти увагу.

Причому, не рекомендується різко змінювати свій звичайний режим дня на період підготовки до іспитів та тестування. Необхідно зберегти звичний час пробудження і відходу до сну, тривалість і порядок занять, часи прийому їжі та часи перебування на свіжому повітрі.

1. Підйом повинен бути, як завжди в певний, звичний для вас час: 7.00-7.30.
2. Рекомендується 10-15 хв. відвести для ранкової зарядки. Вона дуже необхідна тому, що в період вашої підготовки до іспитів в напруженому стані знаходиться розумовий потенціал, а рухова фізична активність знижена.

3. Після зарядки проходить період переходу організму від стану сну, спокою в стан оптимальної працездатності.
4. Необхідно добре поспідати, їжа повинна бути насиченою білками, жирами, вітамінами. Взагалі харчування в період підготовки, здачі ДПА,ЗНО повинно бути таким же, як і в звичний час, з тим же режимом.
5. Потім треба сідати й готуватись до екзамену. В (8.00-8.45) ранкові часи працездатність організму найбільш висока. Рекомендується працювати до 13.00-13.30 з перервами кожні 45 хв.
6. Обід.
7. Обов'язково після обіду треба відпочити на свіжому повітрі 2-2,5 години.
8. Потім в 16.00 годин відновити заняття. Дуже важливо, щоб час щоденних занять при підготовці до ДПА,ЗНО не перевищував час шкільної та домашньої роботи в день і становити 7,5-8,0 годин на добу. Тобто, якщо ви працювали з 8.00- до 13.00, то після обід повинні працювати з 16.00 до 19.00, потім відпочинок.
9. Відхід до сну в 22.00. Сон 9 годин.

Інтелектуальна готовність.

Щоб успішно здати іспит, тестування перш за все необхідно бути готовим на інтелектуальному рівні. Ви повинні прийти на іспит з певним запасом знань, умінь і навичок, які отримали протягом навчального процесу. Підготовка передбачає активне, велике навантаження на розумовий потенціал. Як правильно й раціонально його використати? Звичайно методи підготовки індивідуальні, але все ж таки можна дати рекомендації, які корисні всім.

Рекомендації:

- Підготовку до кожного іспиту, тестування потрібно розпочати з рівномірного розподілення навчального матеріалу на всі дні, відведені на повторення цього матеріалу. Наприклад, якщо треба вивчити 100 питань за чотири дні, то в перші два дні вивчається 70% усього обсягу, третього дня – решта, а четвертого – повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов'язково вчити всі питання поспіль.
- Потім потрібно проаналізувати програму іспиту, зіставити її з підручником, з конспектами, підібрати потрібну літературу. Це дасть вам змогу правильно оцінити об'єм і складність

підготовки, дасть відповідний психологічний настрій, необхідно розбити матеріал по розділах, темах. Підрахувати скільки часу потрібно на кожную тему.

- Перш за все потрібно добре, ретельно повторити весь вивчений протягом року матеріал. Повторення може бути у різних формах: читання конспектів, усний переказ, виписування головних положень, висновків, фактів. Особливу увагу при повторенні слід приділяти важкому, раніше не дуже зрозумілому матеріалу.
- Краще повторювати і вчити спочатку важчий матеріал, а потім легший. Особливо це важливо для тих, у кого розумова активність та працездатність у процесі занять швидко послаблюється.
- Деякі учні запевняють, що шум, музика, розмови не заважають під час занять. Дійсно, можна звикнути до шуму й не помічати. Але негативний вплив цього шуму впливає на працездатність і втомлюваність настає значно швидше. Найбільш продуктивна розумова праця можлива тільки в тиші.
- Бажано в час підготовки до екзаменів, як можна менше дивитись кінофільми, грати в інтелектуальні ігри, читати художню літературу, так як ці заняття збільшують і без того велике розумове навантаження.
- Підготовка до екзаменів вимагає активної роботи усіх пізнавальних процесів (це й увага, й логічне мислення), але найбільше навантаження на пам'ять. Особливо, якщо до іспиту готуються за один, два дні, а не протягом всього навчального року.

Щоб результат запам'ятовування був кращим потрібна:

1. Орієнтація пам'яті на майбутнє.
2. Дуже важлива мотивація запам'ятовування. Для чого людина це запам'ятовує. Відома ситуація, коли учні успішно здавши іспит, швидко забувають вивчений матеріал. Так, як учень ставив для себе мотив запам'ятати ненадовго. Повторювати треба не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Інформація після «завантаження» в мозок, якщо її не повторити, утрачається на 20-30% упродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід прочитати текст, повторити його вдруге, через 20 хвилин – втретє, а через 8-10 годин – учетверте, і ще раз через добу.

Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.

3. Розуміння матеріалу, який запам'ятовуєш.

Щоб те, що ви запам'ятали не змішалось потрібно:

- Вміти виділити головне.
- Вміти логічно мислити.
- Вміти узагальнити частини інформації.

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

5. Особливість «упізнавання». Дивлячись на текст, відчуваєш, що колись це все бачив, читав, отож вирішуєш, що витратити 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 не відповіси на таке «знайоме» питання.

6. Запам'ятати можна краще, якщо знати, що є «найближчим»: текст, рисунок, логічна схема, мовленнєве відтворення.

7. Слід пробувати знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

В залежності від того, до якого предмету готуєшся, треба виділити й розуміти, які саме вміння тобі потрібні.

Переказ чи творче завдання з української мови та літератури:

1. розвиток зв'язного мовлення;
2. пам'ять;
3. грамотність;
4. читати, вміти переказувати;
5. план, конспект.

Геометрія, алгебра:

1. знання теорем;
2. логічне мислення;
3. пам'ять.

Психологічна підготовка.

Не менш важлива й психологічна підготовка до ДПА, ЗНО, так як відбувається навантаження не тільки на розумову, а й на нервову систему. Нервова система у вашому віці знаходиться в стані розвитку, відбуваються певні зрушення, зміни в психиці. Нервова

система характеризується: підвищеною чутливістю, збудженістю, неврівноваженістю, роздратованістю. Особливо психоемоційне напруження проявляється напередодні ДПА,ЗНО.

Іспити – це час хвилювань, які переживають всі, навіть самі спокійні, гарно підготовлені й впевнені в своїх знаннях учні. І це природньо. Дуже багато випадків, коли є учні, які гарно підготовлені, мають запас знань, але отримують оцінку нижчу, ніж вони заслуговують (надмірно переживають, від хвилювання забувають, що знали раніше). В протилежність цим учням є інші, які отримують оцінку на бал вище, чим знають (впевнені в собі, зібрані, спокійні). Тому, головне в період підготовки, здачі ДПА,ЗНО – спокій.

Багато учнів відчувають страх перед іспитами, тестуванням.

Тому, хто особливо страждає від страху, нервувань, рекомендуються провести попередню репетицію по всім правилам справжнього іспиту. Роль екзаменатора можуть виконувати – однокласники, батьки чи будь-хто з дорослих. При цьому, як екзаменуєчому, так і екзаменатору вести себе, як на справжніх іспитах.

Декілька таких репетицій допомагають знизити нервовість, розгубленість, з'явиться впевненість і спокій.

Другим головним фактором є впевненість. Ви готувались, вчилися, знаєте матеріал, тому будьте впевнені в собі.

Існують вправи, спрямовані на загальне заспокоєння: аутотренінг:

Промовляйте ці фрази подумки:

1. Я зовсім спокійний....

Задайте почуття приємного покою, думайте про спокій, відпочинок.

2. Мене нічого не турбує...

Згадайте почуття спокою, коли після важкого дня ви приходите додому й лягаєте відпочивати.

3. Все моє тіло відпочиває, мої м'язи розслаблені...

Відчувайте цю розслабленість, згадайте почуття приємного відпочинку.

4. Коли учень цілком спокійний, не нервується, він може зосередитися на тому завданні, яке є перед ним. Зосередженість є однією з необхідних умов для успішної здачі екзамену. Потрібно зосередитись на завданні, а не думці, яку оцінку вам поставлять.

Часто трапляється й таке, коли учні не вдумуються в запитання білету, а розгублено й боязко слідкують і слухають, як запитують інших.

Якщо ви не в силах “відключитись”, краще не нервувати в чеканні, а йти відповідати першими.

5. Також необхідно заздалегідь настроювати себе на ті вимоги, які перед вами ставлять іспити, тестування. Це повнота, чіткість відповіді, оформлення відповіді. Питання треба розкрити повно, чітко, тобто послідовно вести свою розповідь. Спочатку сказати про головне, потім додаткові деталі. Не перескакувати з одного на інше. Треба показати екзаменатору, що ти усвідомлюєш те, про що говориш, а не просто визубрив з підручника, можна закріпити свою відповідь прикладами з життя, з своїх спостережень, з книг. Це зазвичай ціняться екзаменаторами. І оформлення: відповідь повинна бути грамотною, впевненою, мова зв'язною, логічно послідовною.

6. Після здачі іспиту, тестування не можна приступати до підготовки з слідуєчого предмету. Необхідно відвести час для відпочинку, для розрядки, для зняття нервової напруги. Якщо є така можливість, то відпочити й наступного дня.

Таким чином, правильна організація всього періоду підготовки і здачі ДПА, ЗНО (дотримання режиму, умов розумової праці і відпочинку, повноцінне харчування, спокійна й доброзичлива атмосфера) значно знизить негативний вплив екзаменаційного періоду на організм, буде сприяти успіху.