

# Рекомендації батькам: Рекомендації батькам:

Успішність складання іспиту багато в чому залежить від настрою й відносини до цього батьків. Щоб допомогти дітям якнайкраще підготуватися до іспитів, спробуйте виконати кілька рад:

- Не хвилюйтесь про кількість балів, які дитина одержить на іспиті. Дайте зрозуміти дитині, що кількість балів не є зробленим виміром його можливостей.
- Не підвищуйте тривожність дитини напередодні іспитів - це негативно позначиться на результаті тестування. Дитина в силу вікових особливостей може не впоратися зі своїми емоціями.
- Забезпечте у будинку зручне місце для занять, простежте, щоб ніхто з домашніх не заважав.
- Допоможіть дітям розподілити теми підготовки по днях.

Ознайомте дитину з методикою підготовки до іспитів. Під час тренування привчайте дитину орієнтуватися в часі й уміти його розподіляти. Якщо дитина не носить годинник, обов'язково дайте йому годинники на іспит.

- Підтримуйте дітей, підвищуйте їхню впевненість у собі.
- Контролюйте режим підготовки дитини до іспитів, не допускайте перевантажень;

зверніть увагу на харчування дитини. Такі продукти як риба, сир, горіхи, курага й т.д. стимулюють роботу головного мозку.

- Напередодні іспиту забезпечте дитині повноцінний відпочинок, вона повинна відпочити і як треба виспатися.
- Не критикуйте дитину після іспиту.
- Головне - знизити напругу й тривожність дитини й забезпечити їй підходящі умови для занять.

# Підготовка до іспиту:

## Підготовка до іспиту:

Підготуйте місце для занять: забори зі стола зайві речі, зручно розташуй потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці й т.п.

- Становлячи план підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися. Не взагалі, а які саме розділи й теми будуть вивчатися.
- Почніть із самого важкого розділу, з того матеріалу, що знаєте гірше всього. Але якщо Вам важко «розгойдатися», можна почати з того матеріалу, що найбільше всього цікавий і приємний.
- Чергуйте заняття й відпочинок: 40 хвилин занять, потім 10 хвилин - перерва. Під час перерви можна помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.
- Виконуйте якнайбільше різних опублікованих тестів по предметам. Ці тренування ознайомлять Вас із конструкціями тестових завдань.
- Тренуйтеся із секундоміром у руках, засікайте час виконання тестів .
- Готуючись до іспитів, подумки малюйте собі картину тріумфу. Ніколи не думай про те, що не впораєшся із завданням.
- Залишіть один день перед іспитом на те, щоб ще раз повторити самі важкі запитання.

# Напередодні іспиту:

Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає всього однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ви утомилися і не треба себе перевтомлювати. Навпроти, з вечора зробіть прогулянку, перед сном прийміть душ.

**На іспит Ви повинні з'явитися, не спізнюючись, краще за 15-20 хвилин до початку .**

## Перед початком іспиту або тестування

Перед початком іспиту, або тестування Вас повідомлять необхідну інформацію (як заповнювати бланк, якими буквами писати, й т.д.). Будьте уважні!!! Від того, як Ви уважно запам'ятаєте всі ці правила, залежить правильність Ваших відповідей!

## Під час іспиту, тестування:

- Пробіжіть очами весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в ньому втримуються.
- Уважно прочитаєте питання до кінця, щоб правильно зрозуміти його зміст.
- Якщо не знаєте відповіді на питання або не впевнені, пропустите його, щоб потім до нього повернутися. Почніть із найпростішого! Не зупиняйтесь на тих питаннях, які можуть викликати довгі роздуми.
- Навчіться пропускати важкі або незрозумілі завдання. Запам'ятайте: у тексті завжди найдуться питання, з якими Ви обов'язково впораєтесь.
- Думайте тільки про поточне завдання! Коли Ви робите нове завдання, забудьте все, що було в попередньому.
- Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять.
- Залишіть час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути пробігти очами й помітити явні помилки.

# 5 принципів самоорганізації при підготовці до складання ДПА

Перш ніж починати роботу, потрібно усвідомити, що треба зробити, скільки це має зайняти часу, визначити порядок роботи.

1. Складай графік підготовки на кожен день і відмічай навіть найменші успіхи і досягнення. Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій: радості, успіху, впевненості у своїх силах.

2. Приготуй усе, що знадобиться для роботи, щоб потім не відволікатися. Намагайся у процесі роботи дотримуватися наміченого графіка.

3. Першу годину можна працювати без перерви, а далі мають бути 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.

4. Якщо важко зосередитися на навчальному матеріалі, почни конспектувати, складати таблиці, логічні схеми. Цей процес унеможливорює часте й тривале відволікання уваги. Такий самий ефект має читання вголос. Після того, як тобі вдасться зосередитися на ньому, можна повернутися до читання про себе.

5. Намагайся чергувати читання з обмірковуванням і переказуванням, розв'язуванням задач, придумуванням власних прикладів. Це запобігає появі монотонності, за якої стійкість уваги знижується. Зміна навчальних предметів під час виконання завдань також сприяє збереженню стійкої уваги.

# Підготовка до ДПА та ЗНО

Англійські психологи-консультанти в книзі "Іспит без стресу" зібрали самі корисні поради про те, як підготуватися до важливого зрізу знань без паніки і зайвих психологічних навантажень. Ось деякі з них:

- \* Організуйте підготовку до ДПА за планом (тижні, дні, години). Складаючи розклад на кожен день занять, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися, які розділи і теми;
- \* Визначте свої "золоті" години ("жайворонок" ви або "сова") і, відповідно, плануйте, в якому темпі будете готуватися в період підйому і спаду активності;
- \* Підготуйте місце для занять: приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці та ін.;
- \* Запланували займатися, а настрою на навчання немає? Почніть з самої цікавої теми - це допоможе увійти в робочу форму;
- \* Боротися з почуттям страху перед предметом можна так: різко встаньте, відверніться від столу, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, і тільки після цього повертайтеся до роботи;
- \* Тим, кому не потрібно багато часу на розгойдування, починати підготовку слід з більш важких питань і тем. Якщо ж працездатність наростає поступово, краще не втрачати часу і спочатку швидко повторити більш легший матеріал;
- \* Після години занять робіть перерву на 10 хвилин. Після 2-3 годин роботи можна перепочити півгодини, перекусити, а потім позайматися ще 3-4 години і відпочити не менше 2 годин, включаючи обід і прогулянку;
- \* Відмовтеся від будь-яких стимуляторів: кава, міцний чай. Нервова система і без цього перенапружена - не варто перевантажувати її ще більше.

# 5 способів усе встигнути

## 5 способів усе встигнути

Незабаром ДПА. Як встигнути вдало до неї підготуватися та ще й мати вільний час на особисті справи? Скористайся цими способами у боротьбі із втомою, напруженням, браком часу.

1. Плануй завтрашній день. Заведи блокнотик, у який щовечора записуй, що тобі треба зробити завтра. І обов'язково перевіряй, чи все із запланованого встиг зробити.

2. Не дивись телевизор, не витрачай свій час, який можеш витратити на плідну підготовку до ДПА, за комп'ютером.. Твоє життя набагато цікавіше, ніж події у світі, життя героїв серіалу чи події у комп'ютерній грі. Якщо станеться щось глобальне, то твої друзі, родичі сповістять тебе. Не забувай, тобі ще потрібно багато встигнути для свого зоряного майбутнього! Переконайся - життя без телевизора і комп'ютера існує.

3. Навчись відпочивати. Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, погулянки відновиться твоя розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.

4. Переводь увагу з одного заняття на інше. Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ти три години просидів за книжками, можеш піти на консультацію до друзів або допомогти батькам.

5. Визнач пріоритети. Почни свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиш на завтра.