

# Поради практичного психолога при підготовці до ДПА та ЗНО-2018



## ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО?

Для того, щоб у кризовій ситуації студент чи учень не втрачали голови, необхідно скористатися декількома порадами.

1. Починати готуватися до іспитів потрібно заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.
2. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною.
3. Якщо дуже важко зібратися із силами і з думками, потрібно спробувати запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходити до вивчення складного матеріалу.
4. Щодня виконувати вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.

## ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ?

1. Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.
2. Запам'ятати легше те, що розумієш.
3. Розподілене заучування краще від концентрованого. Учїться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.
4. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання.
5. Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно починати з більшого.



## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВТОМИЛИСЯ ОЧІ?

Виконайте дві будь-які вправи:

- погляньте по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч-праворуч (15 с);
- напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;
- фіксуєте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);
- намалуйте очима квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім навпаки.



## РЕЖИМ ДНЯ

### Поділіть день на три частини:

- готуйтеся до іспитів 8 годин на день;
- займайтеся спортом, гуляйте, сходите на дискотеку, потанцюйте — 8 годин;
- спіть не менше 8 годин, якщо хочете чи треба, влаштуйте собі тиху годину після обіду.

## ЯК КРАЩЕ ХАРЧУВАТИСЯ?

Харчування має бути 3—4-разовим, калорійним і багатим на вітаміни. Споживайте волоські горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад.



**Ще одна порада:** перед іспитами не слід наїдатися.



## ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ?

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.
2. У гімнастичних вправах перевагу віддавайте перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.
3. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20—30 хвилин (відведіть очі від книжки, погляньте удалину).
4. Мінімум телепередач!

## ЯК УНИКНУТИ ХВИЛЮВАНЬ?

1. Запишіть на аркуші паперу те, що вас непокоїть. Покладіть його під подушку або в ящик столу на сім днів. Доти, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.



2. Запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що справді могло б зарадити.

3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряєте, і поговоріть із ним або нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як впоратися з вашим хвилюванням.

4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод розв'язання проблем.

5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до практичного психолога.

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ВИКЛАДАЧАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВ ДО ЗНО 2018**



- ✓ Динамічно вивчайте програмний матеріал.
- ✓ Актуалізуйте вже засвоєне.
- ✓ Розкажіть студентам та учням програмні вимоги до ЗНО.
- ✓ Продемонструйте випускникам усі форми тестових завдань.
- ✓ Застосовуйте тестування у навчальному процесі впродовж усього навчального курсу.
- ✓ Проводьте, якщо є така нагода, домашні, самостійні, контрольні роботи з використанням тестів. Це вироблятиме в учнів навички роботи з тестовими завданнями. Важливо привчати їх складати тести не лише правильно, але й швидко, щоб максимально наблизити до умов, у яких випускники працюватимуть під час зовнішнього оцінювання.
- ✓ При вирішенні завдань відкритої форми наголосіть на важливості обґрунтування основних етапів розв'язку (наведіть відповідні факти — властивості, теореми, ознаки тощо), на лаконічному записі, правильному і раціональному використанні позначень. Зверніть увагу на те, що малюнки до завдань (задач) мають бути чіткими, їх треба робити за певними правилами. Включення додаткових елементів (при потребі) — цілком обґрунтоване. Підкресліть, що еталонів розв'язання завдань та їхнього запису немає і бути не може. Запис студентам та учнями розв'язків, з одного боку, — це документальне підтвердження процесу міркувань учня. З іншого — цей запис характеризує культуру мовлення, виявляє знання термінології навчальної дисципліни. Студент чи учень має розуміти, що провести правильне обчислення і розв'язати завдання — це не завжди одне й теж.
- ✓ Удосконалюйте навички усної лічби, оскільки під час проведення ЗНО заборонено використовувати калькулятор для обрахунків.
- ✓ Ознайомтеся з критеріями оцінювання відкритого завдання, зразки яких є в «Інформаційних матеріалах»