# Поради абітурієнтам для успішної підготовки до ЗНО

Налаштуйтеся на позитив. Пам’ятайте: здача ЗНО - це не покарання, а стимул до саморозвитку!

Вдома облаштуйте своє робоче місце біля комп’ютера так, щоб ніщо Вас не провокувало або відволікало від навчання.

Інформацію поділіть на частини. Визначте спочатку, що для Вас найважче. Роботу розпочинайте зі складнішого матеріалу.

Працюйте до тих пiр, поки відчуваєте, що розумієте навчальний матеріал. Коли відчуєте, що інформація не сприймається, відпочиньте (досить 15-20 хвилин).

*Якщо часу до ЗНО залишилось мало*

1. Підготуйте місце для занять.
2. Уведіть в інтер’єр кімнати жовтий та фіолетовий кольори.
3. Складіть план занять. Спершу визначте, хто Ви («сова» чи «жайворонок»), і залежно від цього максимально використовуйте ранковий або вечірній час.
4. Підготовку розпочніть з найважчого розділу або з того матеріалу, який знаєте найгірше.
5. Чергуйте заняття з відпочинком: 40 хвилин триває заняття, потім 10 хвилин – відпочинок.
6. Виконуйте якомога більше різних тестів із предмету.
7. Тренуйтеся з секундоміром у руках: засікайте час виконання тестів.
8. Готуючись до оцінювання, подумки малюйте собі картину перемоги чи успіху.
9. Примусьте себе зайнятися справою.
10. Перед ЗНО є бажання робити все, щоб тільки до нього не готуватися. У цей час можна пригадати давно забуті та відкладені справи, пригадати, що давно не телефонував товаришеві, можна проявити себе зразковим сином (дочкою) і виконати яке-небудь батьківське доручення (з’їздити на ринок, полагодити полицю, підмести підлогу тощо), тобто зробити все, аби віддалити момент, коли доведеться сидіти з книжкою/зошитом за столом і готуватися.
11. Зробіть над собою зусилля. Це важливо. Але не вдавайтеся до крайнощів. Якщо Ви обкладетесь підручниками, вимкнете телефон та забарикадуєтеся у своїй кімнаті, то ефективність від такої підготовки, навряд чи, буде високою.

*Поради:*

1. Встановіть для себе норму: наприклад, одна година або, наприклад, одна тема. Коли розібрано тему, то можна і перепочити.
2. Не слід готуватися до атестації разом з другом/подругою (якщо лише він (вона) не знає матеріал краще), бо така підготовка найчастіше перетворюється на тривалу балаканину і марну трату часу.
3. Як запам’ятати?
4. З цього приводу існують різні думки. Один із найбільш вдалих способів запам’ятовування – мнемотехніка, що включає запам’ятовування асоціаціями:
5. Потрібно запам’ятати дату – спробуй пригадати, що ця дата означає для тебе особисто. Може, це день народження тітки? А може, цього дня Ви вперше щось зробили або кудись з’їздили? Раптом ця дата нагадує чийсь номер телефону? Однак не слід спеціально вишукувати родинні свята, бо на тестуванні доведеться згадувати ще і їх.
6. Потрібно запам’ятати формулу – спробуйте прочитати її, як слово, чи придумайте до кожної літери формули яке-небудь слово і складіть смішну конструкцію, яка триматиметься в голові. Чим смішнішою буде асоціація, тим краще вона запам’ятається.
7. Дуже зручно запам’ятовувати які-небудь визначення, явища, події, звівши їх до того, що вже відомо. Спробуйте спростити визначення, зрозуміти суть, а не завчати його.
8. У різних людей розвинені різні види пам’яті: зорова, слухова, моторна:
9. Якщо у Вас розвинена моторна пам’ять, краще ще раз пропишіть матеріал (наприклад, займіться написанням шпаргалок). Можна писати шпаргалки! Під час написання шпаргалок матеріал повторно опрацьовується. Але користуватись ними або навіть просто приносити із собою на тестування не варто: коли вона лежить у кишені – голова працює погано, коли її залишили вдома – голова включається в роботу. Отже, краще написати шпаргалку і залишити її вдома.
10. Якщо відчуваєте, що «процес пішов», тобто розумієте матеріал, відчуваєте, що можете його пояснити, і ще не втомився – продовжуйте!
11. Перед сном якщо не вчитимете, то хоча б перегорніть пройдені матеріали, спробуйте, дивлячись на заголовок, пригадати загальний зміст питання (якщо не виходить – перегляньте розділ). Адже краще запам’ятовується інформація, отримана під час засипання чи під час пробудження (але не в день напередодні тестування!).
12. Увечері, напередодні ЗНО, дозвольте собі розслабитися: прогуляйтеся, поговоріть по телефону, почитайте детектив, зайдіть у гості, лягайте відпочивати до півночі. Якщо не виспитесь за ніч, то очікуйте сумних наслідків!

**10 кроків до успішного складання ЗНО**

*1 крок:* Визначитися із предметами, які Ви будете здавати на ЗНО. Як не банально це звучить, але розпочати свою підготовку потрібно з визначення того, до чого, власне, Ви будете готуватися. Якомога раніше потрібно окреслити ті факультети та спеціальності, які особисто Вам цікаві для вступу, і продивитися, які сертифікати ЗНО необхідні для вступу на них. Звичайно, буває і таке, що протягом року абітурієнти змінюють свої рішення щодо майбутньої професії та предметів, які вони будуть складати на ЗНО, проте краще дотримуватися однієї позиції.

*2 крок:* Пройти минулорічні тести ЗНО з обраних предметів та проранжувати предмети, які Ви будете складати, за складністю особисто для Вас. По-перше, проходження минулорічних тестів ЗНО дозволить Вам скласти уявлення про те, із чим Вам доведеться стикнутися наприкінці навчального року, а, по-друге, у Вас буде можливість об’єктивно оцінити себе і свій рівень володіння навчальним матеріалом з тих чи інших предметів. Навіть якщо Ви виявите, що не набрали навіть необхідний мінімум балів, це не привід засмучуватися. Варто тверезо оцінити, які Ваші слабкі місця, на які предмети слід виділити більше часу, а які можна залишити «на десерт».

*3 крок:* Скласти графік підготовки до ЗНО. Для того, щоб зробити це, Вам буде необхідно взяти перелік тем, які входять в програму ЗНО з тих чи інших предметів, визначитися із найбільш складними, та визначити приблизні строки, до яких Ви маєте опанувати певний обсяг навчального матеріалу. У даному випадку складно дати якісь конкретні поради, бо кожен випадок індивідуальний: хтось, слабко володіючи предметом, розпочинає підготовку у вересні і вивчає навчальний матеріал послідовно, а хтось розпочинає підготовку пізніше, будучи впевненим у високому рівні своїх знань та практичних навичок. У будь-якому разі ми не радимо Вам занадто затягувати із підготовкою до тестування.

*4 крок:* Визначитися із способом підготовки до тестів ЗНО. Коли Ви вже склали графік підготовки до ЗНО, Вам потрібно відповісти для себе на питання: чи зможете Ви самі якісно підготуватись до складання зовнішнього незалежного оцінювання? Більшість учнів все ж таки звертаються за допомогою до професійного репетитора або записуються на підготовчі курси при вищих навчальних закладах. Знов-таки, кожен випадок індивідуальний, проте, як правило, найбільший ефект дають регулярні заняття із репетитором.

*5 крок:* Слідкувати за актуальними новинами ЗНО та новою специфікацією тестів. Ні для кого не секрет, що для успішного складання тестів ЗНО, окрім власне володіння навчальним матеріалом, потрібно чітко уявляти собі процедуру проведення ЗНО, завдання, з якими Вам доведеться стикнутися, а також ті зміни, які вносяться в ЗНО у поточному році. На нашому сайті регулярно з’являються актуальні новини, які стосуються середньої освіти та проведення зовнішнього незалежного оцінювання.

*6 крок:* Усередині навчального року потрібно оцінити свої досягнення в підготовці до ЗНО. Це дуже зручно робити, наприклад, на зимових канікулах. Просто виберіть собі вільний день, коли Ви зможете порівняти реальну ситуацію із графіком підготовки до ЗНО, який Ви склали на початку року, а також пройти тестування з предметів, щоб порівняти свій поточний рівень знань із початковим. Саме усередині року у Вас ще є час, щоб виправити свої помилки і почати інтенсивніше готуватися до ЗНО. Ні в якому разі не затягуйте із такою «ревізією знань», адже Ви можете втратити безцінний час.

*7 крок:* Регулярно проходьте онлайн-тестування, вирішуйте тести минулорічних років В незалежності від того, готуєтесь Ви самі чи за допомогою педагога, Вам потрібно якомога частіше проходити тести з обраних предметів. Кажуть, що для того, щоб навчитись їздити на велосипеді, потрібно їздити на велосипеді; з тестуванням ситуація абсолютно аналогічна. Наш сайт пропонує Вам величезну кількість авторських тестів з основних предметів, вирішуючи які, Ви зможете у короткі строки опанувати значний обсяг навчального матеріалу.

*8 крок:* Необхідно взяти участь у пробному тестуванні. Пробне тестування – це вкрай корисна процедура, яка допоможе Вам відчути атмосферу реального ЗНО, зрозуміти тонкощі цього заходу та знизити хвилювання на першому реальному тесті. Ми радимо Вам взяти участь у пробному тестуванні хоча б з одного предмету ще й тому, що Ви зможете відчути, наскільки швидко плине час на тестуванні. Тож, коли Ви прийдете складати своє перше ЗНО, Ви будете використовувати відведений час більш ефективно, що позитивно відзначиться на кінцевих результатах.

*9 крок:* Незважаючи на велику кількість подій у житті одинадцятикласника, весна – це час систематизації та корекції знань до ЗНО. Багато хлопців і дівчат навесні, готуючись до випускного та інших свят, залишають підготовку до ЗНО, що є невірним. Звичайно, якщо Ви самовіддано працювали весь рік і вже готові здавати ЗНО, у Вас є право на відпочинок і веселощі. В іншому разі виділяйте час на те, щоб продовжувати планомірну підготовку. Повірте, потім Ви зрозумієте, наскільки це було правильно.

*10 крок:* Останні дні перед ЗНО – не привод сидіти над книжками 24 години на добу. Звичайно, є на світі люди, які здатні у короткі строки оволодіти величезною кількістю інформації. Однак такі люди – скоріш виключення, а не правило. А ми орієнтуємося на те, що Ви, шановний абітурієнт, звичайна людина, якій потрібні сон і відпочинок. Тож сміло лягайте спати напередодні ЗНО і намагайтеся побачити свою порцію солодких снів! Вам дуже потрібна буде свіжа голова і максимальна концентрація уваги.