**Готуємося до ЗНО**

***Поради учням щодо самостійної підготовки:***

1.Залежно від психологічного типу учня («жайворонок» чи «сова»)максимально використовувати ранкові або вечірні години.

2.Складаючи щоденний план підготовки, необхідно чітко визначити , що саме сьогодні потрібно повторити або вивчити.

3.Необхідно чергувати заняття й відпочинок: 40 хвилин занять, потім 10 хвилин – перерва (краще в цей час прийняти контрастний душ).

4.Напередодні тестування обов’язково необхідно виспатися. Бажано ввечері здійснити невелику прогулянку.

5.Обов’язково налаштуватися на успішний результат. Ніколи не можна думати про те, що із завданням можна не впоратися.

Ми впевнені: ви впораєтесь із ситуацією і добре складете ЗНО. Успіх неодмінно приходить до зацікавлених, наполегливих та завзятих.

 Під час підготовки до тестування перед школярем постає проблема великого обсягу матеріалу, який не завжди логічно між собою пов’язаний.

1. Для вирішення даної проблеми рекомендуємо робити шпаргалки-конспекти, в яких на окремих аркушах пропонуємо представити у вигляді логічних схем, моделей зміст вивченої теми. Основні розділи навчального матеріалу повинні бути висловлені у вигляді коротких тез зі встановленням логічних зв’язків між ними.

2.Головні положення, думки краще виділити червоним кольором , обгрунтування думок — синім, конкретизацію – коричневим , функціональні особливості – зеленим і т.ін. Стрілками позначити зв’язки , відносини тощо.

3.Займаючись художнім оформленням логічних моделей тієї чи іншої теми – розфарбовуванням рамочок, стрілок чи інших символів — ви зосереджуєтесь на основних моментах даної теми , встановленні зв’язків між окремими думками , осмисленні цілого. На думку психологів, чим більше часу учень витрачатиме на такі заняття, тим ефективною буде засвоєна інформація. Таким чином набувається важливий життєвий досвід легкого засвоєння важкого.

4. Після того, як ви опрацювали навчальну інформацію, склали логічну схему, оформили її, осмислили, шпаргалка , по суті, стає непотрібною. Ви вільно зможете відтворити навчальний матеріал.

5.Багато завдань можна швидше вирішити , якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє в результаті сконцентрувати увагу всього на одному — двох варіантах, а не п’яти — семи.

6.Не можна не враховувати стан нервової системи учня. Для вирішення цієї проблеми доцільно проводити міні-тренування майбутнього тестування, яке допоможе поступово адаптувати нервову систему до можливого майбутнього стресу. Тому бажано тренуватись на опублікованих тестах з потрібних предметів.

7.Також важливою є емоційна підготовка, яка допоможе школяреві впоратися із хвилюванням в перші хвилини тестування. Якщо ви дуже хвилюєтесь, то краще прикрити очі , розслабитися , пригадати щось приємне. І лише після того , як прийде « робочий стан», можна уважно прочитати запитання. Не може бути такого, щоб учень нічого не знав. Тому не слід засмучуватися та лякатися у першу ж хвилину. Рекомендується почати з того запитання, на яке учень може правильно відповісти. Поступово пригадаються й інші. Якщо відповідь невідома, то краще запитання залишити й приступити до наступного.