

Пам'ятка
«Упоратися з тестом допоможе тренування»

***Тренуйтеся!**

Перед офіційним (змагальним, атестаційним) тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів – просто заради тренування. Ці тренування не тільки знайомлять з типовими конструкціями тестових завдань, але дають вам і інший досвід – самоспостереження й оптимальної саморегуляції під час тестування.

***Поспішайте!**

Тренуйтеся із секундоміром у руках. Фіксуйте час виконання тестів, обмежуйте його. Без подібних обмежень, що змушують працювати у максимально швидкому темпі, без імітації ситуації неможливо змодельовати той стрес (напругу), що викликає будь-яке тестування.

***Випробуйте!**

У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто додержуйтесь усіх рекомендацій, як правильно вирішувати окреме завдання або тест. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а потрібно відразу ж познайомитися з варіантами відповідей. Тоді зміст відповідей прояснить вам, що ж саме є необхідним в інструкції до даного завдання.

***Пропускайте!**

Треба навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тесті завжди знайдуться такі, з якими ви обов'язково впораєтесь. Просто нерозумно не добрати балів тільки тому, що ви не добралися до «своїх» завдань, а застрягли на тих, навчальний матеріал з яких вам невідомий. Звичайно, така тактика може принести успіх далеко не завжди. Якщо тест побудований за принципом «сходів» і починається з легких завдань, то не варто пропускати всі перші завдання

***Вгадуйте!**

Якщо ви не впевнені у виборі відповіді, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь відповіді, то інтуїції варто довіряти! Така довіра, як правило, приводить до приросту балів.

***Виключайте!**

Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильну відповідь, а послідовно

виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє концентрувати увагу на одній-двох ознаках (а це легко), а не відразу на п'ятьох-сімох (що набагато складніше).

***Скорочуйте вибір!**

Якщо кілька відповідей (1-2) із чотирьох або п'яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші - підходящими з рівною імовірністю, то у цьому випадку правильніше буде не пропускати ці завдання, а намагатися вибрати відповідь із інших навамань. Шляхом такої тактики ви отримаєте більше балів.

***Думайте тільки про поточне завдання!**

Коли ви бачите нове завдання (питання), забувайте все, що було у попередньому. Як правило, завдання у тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ви застосували в одному, не допомагають, а тільки заважають сконцентруватися й правильно вирішити інше завдання.

Ця установка дає вам і інший безцінний психологічний ефект - забудьте про невдачу у минулому завданні (якщо ви з ним не впоралися). Думайте тільки про те, що кожне нове завдання – це шанс набрати бали.



***Читайте завдання до кінця!**

Поспіх не повинен приводити до того, що ви будете намагатися зрозуміти завдання за «першими словами» і добудувати кінцівку у власній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки.

***Не засмучуйтеся!**

У будь-якому професійно підготовленому тесті чимало завдань, з якими ви просто не повинні впоратися (так заплановано), більше того, ніхто не повинен виконати всі 100% завдань! Тому немає ніякого сенсу «розхлопувати» емоційну енергію.

Навіть якщо вам здається, що ви допустили занадто багато помилок і завалили тест, пам'ятайте, що дуже часто таке відчуття є помилковим: при порівнянні ваших результатів з іншими може з'ясуватися, що інші допустили ще більше помилок. У підсумку ви одержите якщо не найвищий тестовий бал, то цілком пристойний.

***Заплануйте два кола!**

Сплануйте середній час на кожне завдання таким чином, щоб за дві третини (максимум три чверті) сеансу пройти всі завдання «по першому колу». Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких для вас («своїх») завданнях, а потім зможете подумати й добрати щось на важких, які вам спочатку довелося пропустити.



Це найпростіший список рецептів. Якщо ви використаєте їх, то ще під час тренувань побачите, як відчутно зростають ваші результати.

Слободо –
Шаргородська СЗШ
I-III ст.

ФОРМУЛА УСПІХУ ПІД ЧАС ЗНО



Соціальний
педагог
Кучинська С.М.
2019 рік

*Ну, от і все, скінчилися уроки,
Шкільні дзвінки пішли у небуття.
Ви робите свої найперші кроки
У самотійне і складне життя.*

*Воно складне, та тим не менш цікаве,
Бо мрія кличе і надія є.
Когось у нім ждуть успіхи і слава,
Когось лиш будні — кожному своє.*

*Буває, що й спіткнутись доведеться,
Побути на коні і під конем.
Та сильний знов на ноги підведеться
Й не житиме всього одним лиш днем.*

*А буде йти, қарақатись, творити,
Щоб відчувати всі вітри в лице.
Що ж тільки так і треба в світі жити
І нагороду матимеш за це.*

*У цій борні здобудеш світлу долю.
Для тебе будуть оди і пісні.
Життя — ріка, а не стежина в полі.
Потрібно втриматись на бистрині.*

*Щому живіть активно, в повну силу,
І хай як важко, але треба йти.
Й виходити із ситуації уміло,
При цьому честь і совість зберегти.*



ПОРАДИ ВИПУСКНИКАМ

1. Вчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою.

2. Використайте найпростішу йогівську вправу. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть їх у боки, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну біля пупка (ліва рука знизу). Ваш мозок насичується киснем і заспокоюється.

3. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові.

4. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.

5. Живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по-друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю» тощо.

6. Стежте за пульсом — його оптимальна частота розраховується за формулою: 180 мінус ваш вік.

7. Не одягайте на екзамен червоний одяг. Цей колір підвищує кров'яний тиск, він небезпечний для гіпертоніків. Коли людина сидить у кімнаті, де багато червоних предметів, то вона починає безпричинно дратуватися. А коли людина одягає червоні речі, то навпаки, в неї додається бадьорості й активності. Тобто якщо ви одягнете на екзамен червону річ, то почуватиметесь впевненіше, але в екзаменатора ваш вигляд викликатиме роздратування.