

# ЯК УСПІШНО ПІДГОТУВАТИСЬ ДО ДПА та ЗНО

## 5 кроків психологічної підготовки

У своєму житті ми обираємо два шляхи: один широкий, протоптаний тисячами ніг, інший - це шлях крізь терни до зірок - зірок всередині самих себе, це процес поступового розвитку, який дійсно починається зсередини і поступово переходить до навколишнього світу, до оточуючих, однолітків, друзів, рідних. Це шлях успіху. Що потрібно для успіху?

- Додаткові кроки;
- Додаткові зусилля;
- Сміливість рухатися вперед;
- Вміння долати перешкоди.

Зроби свій перший крок, з якого починається твій великий шлях!

*Ми чекаємо на те, що ти успішно складеш ДПА.*

Якщо ти хвилюєшся перед ДПА, знайди можливість побути «наодинці із собою». Заплющ очі і зроби кілька глибоких, повільних вдихів і видихів. Уявляй при цьому, що вдихаєш цілющий кисень, енергію, а видихаєш хвилювання, невпевненість. Відведи кілька хвилин на приємні спогади. Вміння долати стрес - це тренування до випробувань, яких не можна уникнути у великій школі життя.

Вдало підготуватись до ДПА, перебороти невпевненість, лінь, страх - це теж маленька перемога на великому шляху життя. Дозволь собі мати далеку й високу мрію про майбутнє, вчись досягати мрії. Перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого. Рано чи пізно вона приходить до того, хто повірив у себе.

Налаштуйся на позитивний результат. Ніколи не слід думати про те, що можеш не впоратись. Повір у себе, щоб виграти. Пам'ятай: занепокоєння - це емоція, а не метод вирішення проблем. Успіх завжди з тим, хто його прагне!

## 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 телевізор, 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 телевізора 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.

## 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 унеможлиблює 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.

## Як поводитися під час ЗНО

### Пам'ятка випускникові:

1. Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, а видихаєте – хвилювання, невпевненість.

2. Не слід лякатися та засмучуватися у першу ж хвилину іспиту, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути. Почніть із того запитання на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.

3. Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися.

4. Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосовували в одному, вже вирішеному, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.

5. Більшість завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах.

6. Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її поміняти явні помилки.