Психологічні рекомендації 11-класникам щодо підготовки до ДПА/ЗНО

Державна підсумкова атестація та зовнішнє незалежне оцінювання - лише одне з багатьох життєвих випробувань, яких ще належить пройти. При правильному підході іспити можуть служити засобом самоствердження і підвищенням особистісної самооцінки. Заздалегідь постав перед собою мету, яка тобі під силу. Ніхто не може завжди бути досконалим. Навіть, якщо досягнення не завжди збігаються з ідеалом, зате вони твої особисті. Не варто боятися помилок. Відомо, що не помиляється той, хто нічого не робить. Люди, налаштовані на успіх, домагаються в житті набагато більше, ніж ті, хто намагається уникати невдач.

Підготовка до іспитів

Підготовка до іспиту вимагає досить багато часу, але вона не повинна займати абсолютно весь час.

Увага і концентрація слабшає, якщо довго займатися одноманітною роботою.

- Змінюй розумову діяльність на рухову.
- Не бійся відволікатися від підготовки на прогулянки і улюблене хобі, щоб уникнути перевтоми.
- Оптимально робити 10-15 хвилинні перерви після 40-50 хвилин занять.
- Для активної роботи мозку потрібно багато рідини, тому корисно більше пити просту або мінеральну воду, зелений чай.
- Дотримуйся режиму сну і відпочинку. При посилених розумових навантаженнях варто збільшити час сну на годину.

Підготовка до іспитів вдома

- **Спочатку підготуй місце для занять**:- прибери зі столу зайві речі, зручно розташуй потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці і т.п. Можна ввести в інтер'єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність.
- **Склади план занять**. Для початку визнач: хто ти - "сова" або "жайворонок", і в залежності від цього максимально використовуй ранкові або вечірні години.
- **Почни з найважчого,** з того розділу, який знаєш найгірше. Але якщо тобі важко «розгойдатися", можна почати з того матеріалу, який тобі найбільше цікавий і приємний.
- **Чергуй заняття і відпочинок**, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин - перерва. В цей час можна помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

Підготовка до іспитів вдома

- **Не треба прагнути** до того, щоб **прочитати і запам'ятати напам'ять весь підручник**. Корисно структурувати матеріал за рахунок складання планів, схем, бажано на папері.
- Готуючись до іспитів, **ніколи не думай про те, що бракує** часу на виконання завдання, а навпаки, подумки малюй собі картину тріумфу.
- **Залиш один день перед іспитом** на те, щоб знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на найважчих питаннях.

У день проведення ЗНО

Візьми з собою:

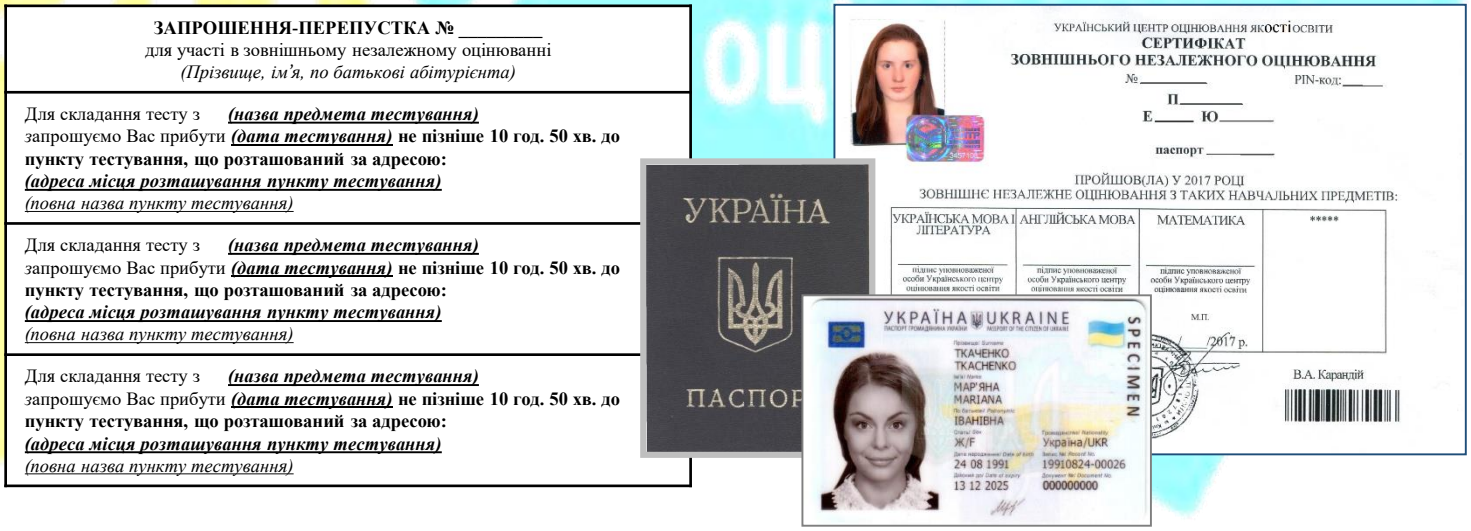
- Відповідні документи (сертифікат, паспорт, перепустка)
- Дві ручки з чорнилом чорного кольору
- Пляшку з простою водою (без етикетки)
- Гарний настрій

У день проведення ЗНО

НЕ ЗАПІЗНЮЙСЯ

На вході до пункту тестування пред’яви:

- ✓**Сертифікат** зовнішнього незалежного оцінювання (оригінал)
- ✓**Паспорт** або **інший документ,** серія та номер якого зазначені в Сертифікаті (оригінал)
- ✓**Запрошення - перепустку** для участі в ЗНО



ЗАПРОШЕННЯ-ПЕРЕПУСТКА № _____
для участі в зовнішньому незалежному оцінюванні
(Прізвище, ім’я, по батькові абітурієнта)

Для складання тесту з ***(назва предмета тестування)***
запрошуємо Вас прибути ***(дата тестування)*** **не пізніше 10 год. 50 хв. до пункту тестування, що розташований за адресою:**
(адреса місця розташування пункту тестування)
(повна назва пункту тестування)

Для складання тесту з ***(назва предмета тестування)***
запрошуємо Вас прибути ***(дата тестування)*** **не пізніше 10 год. 50 хв. до пункту тестування, що розташований за адресою:**
(адреса місця розташування пункту тестування)
(повна назва пункту тестування)

Для складання тесту з ***(назва предмета тестування)***
запрошуємо Вас прибути ***(дата тестування)*** **не пізніше 10 год. 50 хв. до пункту тестування, що розташований за адресою:**
(адреса місця розташування пункту тестування)
(повна назва пункту тестування)

УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ
СЕРТИФІКАТ
ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ОЦІНЮВАННЯ
№_____ PIN-код:_____
П_____
Е_____ Ю_____
паспорт _____
ПРОЙШОВ(ЛА) У 2017 РОЦІ
ЗОВНІШНЄ НЕЗАЛЕЖНЕ ОЦІНЮВАННЯ З ТАКИХ НАВЧАЛЬНИХ ПРЕДМЕТІВ:

УКРАЇНСЬКА МОВА І ЛІТЕРАТУРА	АНГЛІЙСЬКА МОВА	МАТЕМАТИКА	*****
підпис уповноваженої особи Українського центру оцінювання якості освіти	підпис уповноваженої особи Українського центру оцінювання якості освіти	підпис уповноваженої особи Українського центру оцінювання якості освіти	

М.П. 2017 р.
В.А. Карандій

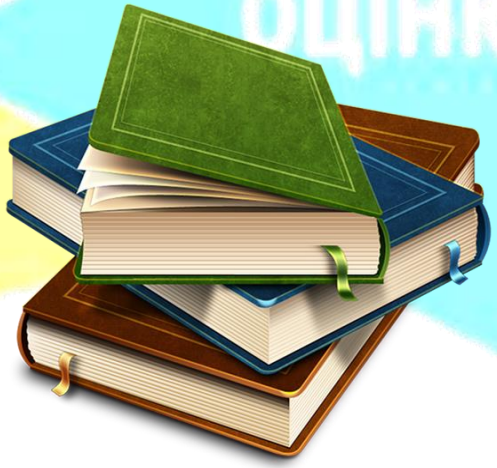
УКРАЇНА
ПАСПОР

УКРАЇНА UKRAINE
SPECIMEN
ТКАЧЕНКО
TKACHENKO
МАР’ЯНА
MARIANA
ІВАНІВНА
Ж/F
24 08 1991
13 12 2025
Україна/UKR
19910824-00026
000000000

Під час написання сертифікаційної роботи

- **Зосередься!** Постарайся зосередитися і забути про оточуючих. Для тебе повинні існувати тільки завдання і час, відведений для виконання тесту.
- **Почни з легкого!** Почни відповідати на ті питання, в знанні яких ти не маєш сумнівів, не зупиняючись на тих, які можуть викликати довгі роздуми. тоді ти заспокоїшся, голова почне працювати ясніше і чітко, і ти увійдеш до робочий ритм.
- **Пропускай!** Треба навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам'ятай: в тексті завжди знайдуться такі питання, з якими ти обов'язково впораєшся. До складних завдань зможеш повернутися пізніше.
- **Читай завдання до кінця!** Поспіх не повинен призводити до того, що ти намагаєшся зрозуміти умови завдання "за першими словами" і добудовувати кінцівку у власній уяві.

- **Думай тільки про поточне завдання!** Коли ти бачиш нове завдання, забудь все, що було в попередньому. Як правило, завдання в тестах не пов'язані один з одним, тому знання, які ти застосував в одному як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентруватися і правильно розв’язати нове завдання.
- **Виключай!** Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять.
- **Заплануй два кола!** Розрахуй час так, щоб за дві третини всього відведеного часу пройтися по всіх легких завданнях ("перше коло"). Тоді ти встигнеш набрати максимум балів на цих завданнях, а потім спокійно повернутися і подумати над важкими, які тобі спочатку довелося пропустити ("друге коло").
- **Перевір!** Залиш час для перевірки своєї роботи.

Пам’ятай, що ДПА та ЗНО - це лише перший этап дорослого життя, який ти обов’язково пройдеш!

Бажаємо успіхів у складанні іспитів!