

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Як ефективно підготуватися до складання НМТ

1. Спочатку **підготуйте місце** для занять: приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте необхідні підручники, посібники, зошити, папір, олівці. Можна ввести в інтер'єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього буває достатньо якоїсь картинки в цих тонах. Також цікаво зауважити, що за твердженням вчених запах лимону у вашій кімнаті підвищує розумову працездатність на 20%.

2. **Складіть план занять.** Плануючи кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете. Не взагалі: «трохи позаймаюся», а які саме розділи і теми.

3. **Почніть зі складнішого**, з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо вам важко «розгойдатися», можна почати з того матеріалу, який найбільш цікавий і приємний. Можливо, поступово увійдете до робочого ритму, і справа піде.

4. **Чергуйте заняття і відпочинок**, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин — перерви. Можна у цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

5. **Структуруйте матеріал.** Не треба прагнути до того, аби прочитати і запам'ятати напам'ять увесь підручник. Корисно структурувати матеріал, складати плани, схеми, причому бажано їх записувати. Плани корисні і тому, що за ними легко повторити якийсь матеріал.

6. **Використовуйте асоціації.** Метод локальної прив'язки полягає у побудові для ряду, що запам'ятовується, об'єктів іншого ряду — опорного, з добре знайомих або легких для вивчення об'єктів. Таким опорним рядом може бути послідовність кімнат у вашій квартирі, будинків на вашій вулиці тощо. Людина спочатку заучує опорний ряд, а потім використовує його елементи, аби зіставити з ними елементи заучуваного ряду. Отже, якщо в матеріалі мало внутрішніх зв'язків — озирніться довкола. Уявіть обстановку, в якій ви вивчали матеріал, і ви пригадаєте його, адже отримані одночасно враження запускають механізм згадування.

7. **Як повторювати?** Перекажіть текст своїми словами, і ви легше його запам'ятаєте, аніж просто прочитавши багато разів, — адже це активна розумова праця. Загалом, будь-яка аналітична робота з текстом дозволяє краще його запам'ятати. Це може бути перекомпонування матеріалу, знаходження парадоксальних формулювань для нього, залучення контрастного фону або матеріалу тощо.

8. **Конспектування.** Виявляється, текст можна сильно скоротити, представивши його у вигляді схеми — «зірки», «дерева», «дужки» тощо. При цьому сприйняття та якість запам'ятовування значно покращуються через образність запису. Таким чином, вам необхідно розбити великий текст не більш ніж на 7 частин, зв'язати ці частини між собою, виділити опори (слова і думки, що стоять за ними) і завчити їх. У системі заучування матеріалу важливу роль відіграє повторення.

9. Виконуйте якомога більше різних опублікованих тестів з якогось предмета. Ці тренування ознайомлять вас із конструкціями тестових завдань. Тренуйтеся із секундоміром у руках, засікайте час виконання тестів.

10. Як легше запам'ятовувати матеріал.

✓ Психологи встановили, що наша оперативна пам'ять при одночасному сприйнятті здатна утримати і потім відтворити в середньому лише сім об'єктів. Тому матеріал краще розбити на смислові шматки, бажано, аби їх було не більше семи.

✓ Смислові шматки матеріалу необхідно укрупнювати й узагальнювати, виражати головну думку однією фразою.

- ✓ Не слід квапитися, за будь-яку ціну запам'ятовувати складний текст, не розібравшись у його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши міркувань автора. Серед другорядного потрібно виявити найголовніше.
- ✓ Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.
- ✓ Запам'ятати легше те, що розумієш.
- ✓ Розподілене заучування краще від концентрованого. Учїться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.
- ✓ Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання.
- ✓ Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно починати з більшого.

11. **Малюйте картину тріумфу.** Готуючись до іспитів, ніколи не думайте, що не впораєтеся із завданням, а навпаки, подумки малюйте собі картину тріумфу. Залиште один день перед іспитом на те, аби знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на складніших питаннях.

12. **Займайся самопереконанням.** При всій своїй простоті, це є дуже дієва зброя. Повторюй про себе: «Я знаю багато, я спокійний, я впевнений, я розумний і т.д., я напишу добре тестування».

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО

1. Для того, щоб у кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою надзавдань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.
2. - Якщо дуже важко зібратися з силами і з думками, спробуйте запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходьте до вивчення складного матеріалу.
3. Щодня виконуйте вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВТОМИЛИСЯ ОЧІ

Виконайте дві будь-які вправи:

- погляньте по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч-праворуч (15 с);
- напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;
- фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);
- намалюйте очима квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім навпаки.

РЕЖИМ ДНЯ

Поділіть день на три частини:

- готуйтеся до іспитів 8 годин на день;
- займайтеся спортом, гуляйте, відпочивай — 8 годин;
- спіть не менше 8 годин, якщо хочете чи треба, влаштуйте собі тиху годину після обіду.

ЯК КРАЩЕ ХАРЧУВАТИСЯ

Харчування має бути 3—4-разовим, калорійним і багатим на вітаміни. Споживайте волоські горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад.

Ще одна порада: перед іспитами не слід наїдатися.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.
2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.
3. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).
4. Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!

Бажаю успіху!