

Психологічні поради учням для самостійної підготовки до ДПА



- Прибери зі столу все зайве, що може відвертати твою увагу;
- спочатку спробуй зрозуміти матеріал, а потім його запам'ятати;
- навчися користуватися словниками й довідниками. З'ясувай значення незнайомих слів, знаходь потрібні факти й пояснення, правила й формули в довідниках;
- читаючи матеріал, став собі запитання: про що (або про кого) йдеться в цьому тексті тощо;
 - шукай зв'язок кожного нового поняття, явища, про яке ти дізнався, з тим, що ти вже знаєш. Співвіднось нове з уже відомим. Стеж за тим, щоб це були не випадкові, зовнішні ознаки, а головні зв'язки за змістом;
 - не залишай підготовку на останній день, адже це потребує багато часу. Готуйся заздалегідь, упродовж кількох днів, рівномірно розподіляючи навантаження. Складай план на кожний день підготовки, де чітко визначай, що саме сьогодні треба повторити або вивчити;
 - залежно від свого психологічного типу («жайворонок» або «сова») максимально використовуй ранок або вечір;
 - готуючись використовуй карти, схеми. Вони допоможуть тобі краще зрозуміти й запам'ятати матеріал;
 - якщо матеріал, який треба вивчити, великий за обсягом або складний, розбий його на окремі частини й опрацювай кожну частину окремо. Використовуй метод ключових слів;
 - спробуй у підготовці використовувати метод «5П», розроблений американськими психологами. За даними психологів США, такий метод дає змогу зосередити увагу на найважливішому в тексті й сприяє кращому його запам'ятовуванню;
 - необхідно чергувати заняття та відпочинок; 40 хвилин занять, потім 10 хвилин перерви (краще у цей час прийняти контрастний душ);
 - напередодні іспитів обов'язково необхідно виспатися. Бажано увечері зробити невелику прогулянку;
 - обов'язково налаштуйтеся на сприятливий результат.

Метод ключових слів

Ключові слова – це слова найважливіші в кожному абзаці.

Ключове слово має сприяти відтворенню відповідного абзацу. Згадуючи ключові слова, ми одразу згадуємо весь абзац.

Читаючи абзац, вибери для нього одне-два ключових слова.

Після вибору ключових слів запиши їх у тій послідовності, яка потрібна для виконання завдання.

До кожного ключового слова постав запитання, що дасть змогу зрозуміти, як воно пов'язане з відповідним розділом тексту. Обміркуй і спробуй зрозуміти цей взаємозв'язок.

З'єднай два сусідніх слова за допомогою запитань.

Після поєднання кожного ключового слова зі своїм розділом тексту і з наступним ключовим словом утворюється ланцюжок.

Запиши цей ланцюжок і спробуй його вивчити. Перекажи текст, спираючись на цей ланцюжок.

Метод «5 П»

1П – переглянь текст (швидко)

2П – придумай до нього запитання

3П – познач олівцем найважливіші місця

4П – перекажи текст

5П – переглянь текст повторно

Для вирішення проблеми з підготовкою радимо робити шпаргалки-конспекти, в яких на окремих аркушах пропонуємо представити у вигляді логічних схем, моделей зміст навчального матеріалу. Основні розділи навчального матеріалу повинні бути висловлені у вигляді коротких тез зі встановленням логічних зв'язків між ними.

Головні положення, думки краще виділити червоним кольором, обґрунтування думок – синім, конкретизацію – коричневим, функціональні особливості (якщо є) – зеленим і т. ін. Стрілками (прямим, хвилястими, пунктирними та ін.) позначити зв'язки, відносини тощо.

Важливою є емоційна підготовка, яка підготує школяра до іспитів. Якщо учень дуже хвилюється, то краще прикрити очі, розслабитися, пригадати що-небудь приємне. Якщо іспит не письмовий, то 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.

Для того щоб одержувані навчальні навантаження були посильними, необхідно пам'ятати про два основні моменти.

По-перше, рекомендується виконувати певний режим дня, що містить у собі достатній час для сну (8 годин), ранковий тонізуючий контрастний душ та правильне харчування.

По-друге, учені визначили, що найпродуктивніший час із 9 до 14 години і з 16 до 19 години. Не рекомендується ніч напередодні цілком відводити під зубріння, адже вранці голова повинна бути повною знань і залишатися ясною і світлою. Крім того, для того щоб навчальний матеріал ґрунтовно засвоївся, необхідно, щоб пройшло 6-8 годин після його вивчення. Тому вивчений вночі, перед іспитом, матеріал не встигає вкластися в голову.

Як розвинути увагу?

1. Привчайте себе уважно працювати в найрізноманітніших умовах і навіть у шумній і відволікаючій обстановці. Треба намагатися не помічати того, що заважає роботі.

2. Систематично вправляйтеся в одночасному спостереженні декількох об'єктів. Робити це треба так, щоб загальне сприйняття кожного об'єкта збереглося досить довго, і в той же час увага потрібна концентруватися на головному, виділяючи його з другорядного.

3. Розвивайте в собі вольові якості – це сприяє й розвитку стійкості уваги. Змушуйте себе зосереджуватися навіть тоді, коли цього робити не хочеться. Частіше дотримуйтеся принципу «треба», а не «хочу». Починайте роботу з важкого і нецікавого, намагайтеся виконувати ті справи, які хочеться відкласти на потім. Чергуйте легкі й важкі справи, цікаві й нецікаві.
4. Частіше вдавайтеся до різних ігор: шахів, головоломок, спортивних ігор.

Деякі умови успішного запам'ятовування

1. Важливою умовою того, щоб матеріал запам'ятовувався швидко й надовго, є наявність інтересу до того, що запам'ятовуєш, і уваги в процесі засвоєння і відтворення матеріалу.
2. Важливою умовою гарного запам'ятовування є розуміння того, що треба засвоїти.
3. Наявність знань з того навчального предмета, з якого засвоюється матеріал, також є сприятливою умовою для запам'ятовування, тому що при цьому нове легше й ґрунтовніше зв'язується з тим, що вже відомо.

Як розвивати мислення

1. Розвивати мислення – означає насичувати свій розум знаннями. Знать неможливо набути без зусиль думки, без розумової праці. Джерелами знань можуть бути: школа, книга, заняття в гуртках і т.д.
2. Став перед собою різні питання. Адже мислення починається з питання. Питанням «Чому?» і «Як?» людство зобов'язане більшістю відкриттів. Тому вчиться ставити питання до кожної події, явища, з яким зустрічаєтесь.

Практикуйте вільний виклад прочитаного друзям і близьким, беріть участь у дискусіях, вирішуйте нестандартні завдання.