

# РЕКОМЕНДАЦІЇ УЧНЯМ, БАТЬКАМ ЩОДО РАЦІОНАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЧАСУ, ЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ДПА

## ПАМ'ЯТКА

### *Вимоги до поведінки учнів під час державної підсумкової атестації*



1. Під час державної підсумкової атестації учні мають право:

1.1. Задавати організаційні запитання, що не стосуються змісту атестаційних завдань.

1.2. Оскаржити процедуру проведення ДПА чи її результати в триденний термін після оголошення результатів.

2. Під час проведення державної підсумкової

атестації учням заборонено:

2.1. Заважати одне одному, спілкуватися, передавати різні предмети тощо.

2.2. Задавати викладачу запитання, що стосуються змісту атестаційних завдань.

2.3. Виходити з аудиторії по декілька осіб (дозволяється виходити лише одному учню).

2.4. Вносити за межі аудиторії бланки та проштамповані аркуші.

2.5. Користуватися мобільними телефонами, фото- і відеоапаратурою, друкованими й рукописними матеріалам (підручниками, посібниками, конспектами), що можуть бути використані як додаткові джерела інформації, необхідної для виконання атестаційної роботи.

3. Під час державної підсумкової атестації учні зобов'язані:

3.1. Залишити речі, не передбачені процедурою проведення державної підсумкової атестації, у спеціально відведеному в аудиторії місці.

3.2. Дотримуватися тиші.

3.3. Здавати атестаційній комісії роботу у разі виникнення потреби вийти з аудиторії.

3.4. Здати атестаційну роботу і покинути аудиторію у разі порушення дисципліни та недотримання процедури проведення ДПА під час виконання атестаційної роботи.

3.5. Здати атестаційну роботу після закінчення.

## ПАМ'ЯТКА

### *Поради практичного психолога учням щодо підготовки та складання ДПА*

1. Заздалегідь поставте перед собою мету, яка вам під силу. Пам'ятайте, що ніхто не може завжди бути досконалим.

2. Не бійтеся помилок. Не помиляється той, хто нічого не робить. Ті люди, які налаштовані на успіх, досягають у житті значно більшого, ніж ті, які намагаються уникати невдач.

3. Завчасно ознайомтеся з процедурою проходження державної підсумкової атестації, а також з правилами виконання роботи.

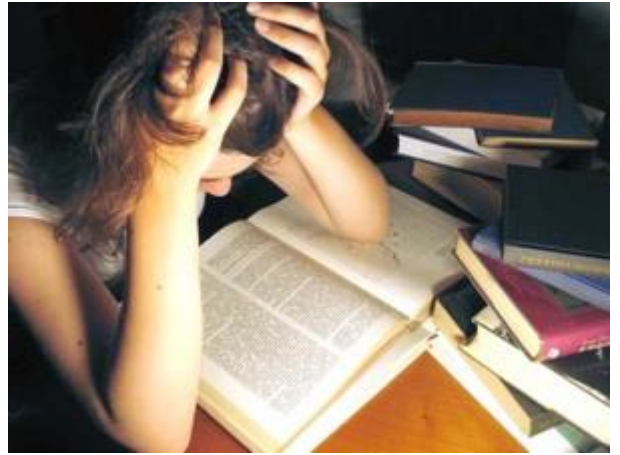
4. Потренуйтеся розв'язувати завдання у формі, яка буде використана під час атестації; спробуйте вдома розрахувати час на виконання одного такого завдання.

5. Під час підготовки до державної підсумкової атестації чергуйте розумову діяльність із руховою. Пам'ятайте: увага і концентрація слабшають, якщо довго займатися одноманітною роботою.

6. Відпочивайте через кожні 40-50 хвилин занять (оптимально робити 10-хвилинні перерви).

7. Для активної роботи мозку потрібно багато рідини, тому більше пийте простої або мінеральної води, зеленого чаю.

8. Дотримуйтеся режиму сну і відпочинку. При посилених розумових навантаженнях варто збільшити час сну на годину. Напередодні державної підсумкової атестації ляжте раніше спати.



## Рекомендації при підготовці до державної підсумкової атестації !!!

Учням 9-х та 11-х класів!

Готуємося до державної підсумкової атестації !

### *Поради психолога учням та батькам.*



Завершується навчальний рік, наближається пора державної атестації, незалежного оцінювання, і кожна сім'я, і діти, і їх батьки прагнуть зробити все можливе, щоб отримати високий результат.

Проте, у багатьох молодих людей ситуація іспиту викликає таку кількість негативних емоцій, що на переживання стану тривоги витрачається більше сил, ніж безпосередньо на підготовку та здачу екзамену.

Як же підготуватися до випробувань найбільш ефективно, не витрачаючи зайвого часу та енергії? Як діяти на самому екзамені, щоб продемонструвати свої найкращі сторони і отримати високий результат?

### *Почнемо з найбільш загальних рекомендацій.*

**1. Не скорочуйте час на сон.** Якщо ви будете спати менше, ніж потрібно вашому організму, це приведе до зниження продуктивності інтелектуальної діяльності, і ви не зможете компенсувати ці втрати, навіть доклавши героїчних зусиль

**2. Залишайте час на короткий відпочинок.** Ви засвоїте більше інформації, якщо під час підготовки будете робити короткі перерви. Їх можна використати для прогулянок, занять спортом, спілкування з товаришами.

**3. Якщо є така можливість, об'єднайтесь з однокласниками в групу з 3-4 осіб.** Розподіліть між собою питання, які кожен буде готувати. Потім, коли ви зустрінетесь, обміняйтесь інформацією, це ефективніше і цікавіше ніж підготовка на самоті.

**4. Налаштовуйте себе на успіх.** Коли людина програмує себе на невдачу, посилюється тривога, внаслідок чого погіршується настрій, зникає бажання готуватися до екзамену.

**5. В день іспиту прокиньтесь трохи раніше, ніж звичайно, коротка зарядка, легкий сніданок допоможуть вам бути енергійним і бадьорим.** Пам'ятайте, що певний рівень хвилювання є нормальним і може допомогти мобілізувати ваші інтелектуальні ресурси. Якщо хвилювання здається вам надмірним, глибоко вдихніть і уявіть собі, що негативні емоції ви видихаєте разом з повітрям. Ця вправа допоможе заспокоїтися та налаштуватися на робочий стан.

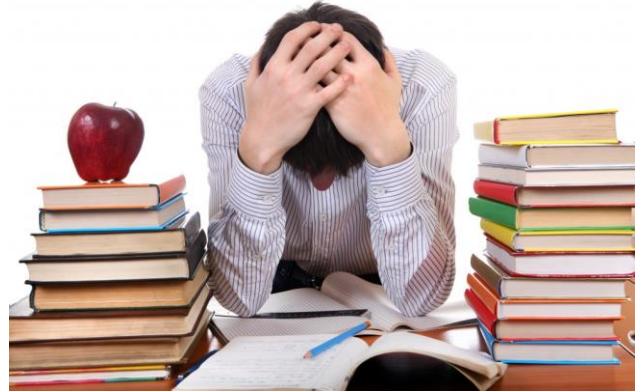
**6. На усному екзамені відповідайте по суті питання, структуруйте інформацію.** Отримавши питання, підготуйте письмовий план відповіді, визначивши ключові моменти та їх взаємозв'язки, чітко сформулюйте основні терміни. Це надасть вашій відповіді переконливість та послідовність.

**7. Не мовчіть! Краще повторити свою думку іншими словами.** Довгі паузи у відповіді сприймаються екзаменатором як слабкість або відсутність усвідомлених знань.

**8. Зверніть увагу на те, що ви скажете на початку відповіді.** Цим можна привернути увагу та справити позитивне враження на членів комісії.

**9. Пам'ятайте, що краще сказати менше, але послідовно і логічно,** ніж багато, але безсистемно.

**10. Не забувайте, що впевненість у собі приходить з усвідомлення того, що ви добре підготувалися і вмієте робити все, що вимагається програмою.** Зосередитися потрібно не на відчутті тривоги, а на змісті своєї роботи. Це допоможе заспокоїтися і отримати гарний результат.



**А тепер поговоримо про те  
як слід повторювати навчальний матеріал,  
щоб пам'ять працювала найбільш ефективно.**

1. Облаштуйте власне робоче місце, приберіть зайві речі, що можуть заважати та відвертати увагу.

2. Складіть план на кожен день підготовки, щоб чітко знати, що треба повторити сьогодні.

3. Якщо відсутній робочий настрій, почніть з матеріалу, який ви знаєте краще, або який вас найбільше цікавить. Це допоможе активізувати пам'ять та увагу. Після цього можете працювати з розділом, який знаєте гірше.

4. У процесі повторення включайте різні види мисленнєвої діяльності: визначайте головне, створюйте різні види опор: плани, схеми, малюнки, використовуйте асоціації.

5. При кожному читанні матеріалу ставте основну мету: пригадати те, що вивчалось на уроках, узагальнити, перевірити рівень засвоєння.

6. Використовуйте різні види читання: повільне з обдумуванням, вибіркоче, оглядове. Це дозволить економити час та краще усвідомити зміст матеріалу.

7. Виконуйте якомога більше практичних вправ та тестів, це дозволить удосконалити ваші уміння та навички. Про це особливо слід турбуватися при підготовці до зовнішнього оцінювання, яке проводиться на тестовій основі.

8. Залиште вільний день напередодні екзамену, щоб ще раз переглянути матеріал та окремо зупинитися на складних питаннях.

**Поради батькам.**

1. Не підвищуйте тривожність учня напередодні екзамену або тестування, не критикуйте його після іспиту. Це може негативно вплинути на самооцінку та характер підлітка.

2. Підбадьоруйте дитину, хваліть за те, що вона робить добре. Переконайте, що добре скласти іспити їй під силу. Пам'ятайте, що чим більше учень буде боятися невдачі, тим вірогідніше він допустить помилку.



3. Спостерігайте за самопочуттям вашої дитини, ніхто крім вас не в змозі вчасно попередити перевантаження та погіршення стану здоров'я учня.

4. Поясніть дитині важливість змін діяльності від активної інтелектуальної роботи до відпочинку та релаксації.

5. Зверніть увагу на харчування учня під час інтенсивного

інтелектуального навантаження, йому потрібна поживна та різноманітна їжа та збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти як риба, сир, горіхи, курага стимулюють роботу головного мозку.

6. Зберігайте тишу, зведіть до мінімуму фактори, що можуть відволікати від занять.

7. Частіше цікавтеся, як проходить підготовка, що хвилює дитину, створюйте сприятливу атмосферу для ефективної роботи.