

## **Як правильно підготуватися до ДПА?**

По-перше, не треба панікувати ні дорослим, ні дітям. ДПА - це звичайна контрольна робота, тільки більш урочиста.

По-друге, не ставте собі та своїй дитині надзавдань, наприклад, здати тільки на «12». Реалістично підійдіть до ситуації, адже можлива невдача може негативно позначитися на здоров'ї, не посилюйте її.

### **Поради батькам**

Не підвищуйте тривожність дитини напередодні тестування - це може негативно позначитися на результаті тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент можуть впоратися зі своїми емоціями, то дитина в силу вікових особливостей може емоційно "зірватися".

Запевняйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре.

Підвищуйте їхню впевненість у собі, тому що чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірності допущення помилок.

Спостерігайте за самопочуттям дитини. Ніхто, крім Вас, не зможе вчасно помітити і запобігти погіршенню стану дитини, пов'язаного з перевтомою.

Контролюйте режим підготовки дитини, не допускайте перевантажень, поясніть дитині, що вона обов'язково повинна чергувати заняття з відпочинком.

Забезпечте зручне місце для занять, прослідкуйте, щоб ніхто з домашніх не заважав.

Зверніть увагу на харчування дитини: під час інтенсивного розумового напруження необхідна поживна і різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага і т.д. стимулюють роботу головного мозку.

Допоможіть дітям розподілити теми підготовки по днях.

### **Поради вчителям**

Порадьте дітям під час написання ДПА звернути увагу на наступне:

- Пробігти очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в ньому містяться, це допоможе налаштуватися на роботу;

- Уважно прочитати питання до кінця і зрозуміти його зміст (характерна помилка під час тестування - не дочитавши до кінця, за першими словами вже припускають відповідь і квапляться її вписати);
- Якщо не знаєш відповіді на запитання чи не впевнений, пропусти його і познач, щоб потім до нього повернутися;
- Якщо не зміг протягом відведеного часу відповісти на запитання, чи є сенс покластися на свою інтуїцію і вказати найбільш ймовірний варіант.

І пам'ятайте: найголовніше - це знизити напругу та тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.

І наостанок: ви людина зі своїми страхами, емоціями, амбіціями, зі своїми можливостями, характером і вміннями. Візьміть це з собою в допомогу, дотримуйтеся цих нехитрих правил і не мучте себе питанням: «Як правильно готуватися до ДПА?». Повірте, однозначної відповіді на нього немає! Головне – вірити в себе, виховувати цю віру в своїй дитині, і у вас обов'язково все вийде!

### **Пам'ятки - поради учням щодо складання державної підсумкової атестації**

#### **До складання ДПА**

- Підготуйте своє робоче місце вдома: приберіть з робочого столу все зайве, зручно розмістіть потрібні програми, навчальні посібники, зошити, папір, ручки, олівці тощо.
- Складіть план підготовки до державної підсумкової атестації на кожний день, чітко визначте обсяг матеріалу, який ви вивчатимете (розділ, тема тощо).
- Під час підготовки до державної підсумкової атестації з будь-якого навчального предмета структуруйте матеріал за допомогою планів, схем. Робіть це у письмовому вигляді. Адже досить часто буває так: вам здається, що ви все знаєте, пам'ятаєте, а коли починаєте відповідати - ваша відповідь виходить уривчастою, фрагментарною.
- Перегляньте спочатку весь матеріал і раціонально сплануйте його вивчення: наприклад, якщо потрібно вивчити 100 питань за 4 дні, то у перші два дні вивчіть 70% усього обсягу, третього дня - решту питань, четвертого - повторіть вивчене. При цьому складні питання чергуйте з простішими.

- Розпочніть заняття з найважчого матеріалу, який знаєте найгірше. Якщо не можете щось згадати, запишіть на аркуші запитання, які ви можете поставити учителю під час консультації.

- Намагайтеся зрозуміти матеріал, що вивчаєте, а не механічно його запам'ятовувати.
- Не вивчайте новий матеріал безпосередньо перед державною підсумковою атестацією, робіть це заздалегідь.
- Пам'ятайте, що інформація одержана на консультації перед державною підсумковою атестацією буде корисною для вас.
- Не забудьте під час консультації поставити педагогу ті запитання, які вас найбільше хвилюють.
- Робіть шпаргалки за бажанням, це сприяє закріпленню знань, однак пам'ятайте, що користуватися ними під час державної підсумкової атестації не можна.
- Проговоріть батькам плани своїх відповідей на запитання.
- Повторіть плани відповідей на запитання напередодні державної підсумкової атестації, акцентуйте увагу на найважчих.
- Не забудьте прийти на консультацію.
- Відпочиньте за два-три дні до державної підсумкової атестації.
- Ляжте раніше спати напередодні державної підсумкової атестації, а ранок у жодному разі не розпочинайте «зубрінням».
- Чергуйте заняття і відпочинок під час усього періоду підготовки до державної підсумкової атестації .
- Не думайте про те, що не впораєтесь із завданнями, навпаки подумки уявляйте собі картину успіху.
- Прийдіть на державну підсумкову атестацію завчасно.

### **Під час складання ДПА**

- сядьте на місце, заспокойтеся;
- прочитайте завдання;
- зосередьтеся і спробуйте зрозуміти його зміст;

- почніть розв'язувати найлегше, на вашу думку завдання. Заплутана умова ще не говорить про складність завдання. Зберіться з думками та починайте працювати. У вас усе вийде!;
- не зациклюйтеся на тому завданні, яке не можете розв'язати, спробуйте розв'язати інше. Можливо, успіх розв'язання легшого завдання додасть вам упевненості, і ви зможете впоратися зі складнішим;
- будьте уважними, запам'ятайте вказівки учителя щодо підписання роботи;
- сконцентруйтеся після організаційних моментів - для вас тепер є лише текст завдань і час для їх виконання;
- прочитайте завдання двічі і обов'язково до кінця, зрозумійте, що від вас вимагається;
- не поспішайте, оскільки можете неправильно зрозуміти умови завдань;
- думайте лише про виконання того завдання, що виконуєте, а не всіх відразу;
- перевірте виконане завдання;
- прислухайтеся до своєї інтуїції.

### **Поради для підготовки контрольної роботи.**

1. Організуйте підготовку до ДПА за планом (тижні, дні, години). Складаючи розклад на кожен день занять, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчено, які розділи і теми.
2. Визначте свої «золоті» години («жайворонок» ви або «сова») і, відповідно, плануйте, в якому темпі будете готуватися в період підвищення і зниження рівня активності.
3. Підготуйте місце для занять: приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці тощо.
4. Запланували займатися, а настрою на навчання немає? Почніть із найцікавішої теми — це допоможе увійти в робочий ритм.
5. Боротися з почуттям страху перед предметом можна так: різко підведіться, відверніться від столу, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, і тільки після цього повертайтеся до роботи. Тим, кому не

потрібно багато часу на «розгойдування», починати підготовку слід із складніших питань і тем. Якщо ж працездатність наростає поступово, краще не втрачати часу і спочатку швидко повторити легший матеріал.

6. Після години занять робіть перерву на 10 хвилин. Після 2-3 годин роботи можна перепочити півгодини, перекусити, а потім позайматися ще 3-4 години і відпочити не менш ніж 2 годин (обід і прогулянка).
7. Відмовтеся від будь-яких стимуляторів: кава, міцний чай. Нервова система і без цього перенапружена — не варто перевантажувати її ще більше.

### **Як успішно підготуватись до ДПА**

1. У своєму житті ми обираємо два шляхи: один широкий, протоптаний тисячами ніг, інший — шлях крізь терни до зірок — зірок усередині самих себе, це процес поступового розвитку, який починається зсередини й поступово переходить до навколишнього світу, однолітків, друзів, рідних. Це шлях успіху.

Що потрібно для успіху:

- додаткові кроки;
- додаткові зусилля;
- сміливість рухатися вперед;
- вміння долати перешкоди.

Зроби свій перший крок, із якого починається твій великий шлях! Ми чекаємо на те, що ти успішно складеш ДПА!

1. Якщо ти хвилюєшся перед ДПА, знайди можливість побути наодинці із собою. Заплющ очі та зроби кілька глибоких, повільних вдихів і видихів. Уявляй при цьому, що вдихаєш цілющий кисень, енергію, а вдихаєш хвилювання, невпевненість. Відведи кілька хвилин на приємні спогади. Вміння долати стрес — це тренування до випробувань, яких не можна уникнути у великій школі життя.
2. Вдало підготуватись до ДПА, подолати невпевненість, лінощі, страх — це теж маленька перемога на великому шляху життя. Дозволь собі мати далеку й високу мрію про майбутнє, вчися досягати її. Перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого. Рано чи пізно вона приходить до того, хто повірив у себе.

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

### **Поради психолога учням та батькам**

Завершується навчальний рік, наближається час державної атестації, незалежного оцінювання, і кожна сім'я, діти, їхні батьки прагнуть зробити все можливе, щоб отримати високий результат. Проте у багатьох молодих людей ситуація іспиту спричиняє таку кількість негативних емоцій, що на переживання стану тривоги витрачається більше сил, ніж безпосередньо на підготовку до іспиту та складання цього іспиту. Як же підготуватися до випробувань Найбільш ефективно, не витрачаючи зайвого часу та енергії?

1. Не скорочуйте час на сон.
2. Залишайте час на короткий відпочинок.
3. Налаштовуйте себе на успіх.
4. Зосередьтеся не на відчутті тривоги, а на змісті своєї роботи.