

30.01./01.02.24  
Основи здоров'я

Клас: 9-А,Б  
Вч.: Харенко Ю.А.

# Підготовка до Державної підсумкової атестації. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів



# Способи ефективного навчання

- Учням доводиться багато слухати на уроках. Незалежно від вашого особистого типу сприйняття інформації, розвивайте навички активного слухання. Процес слухання складається з трьох етапів:



# Ефективне читання

- ▶ Оволодівши навичками активного слухання, ви успішно застосовуватимете в житті набуті знання.
- ▶ Потрібно навчитися читати ефективно. Чим відрізняється читання від ефективного читання? Можна прочитати багато сторінок, а на другий день усе забути. А можна прочитати менше, але проаналізувати текст і запам'ятати важливі думки та ідеї.

# Наприклад, щоб ефективно прочитати параграф у підручнику, потрібно:



# Метод «Записи: фіксування і створення (ЗФС)» поєднує 2 процеси

- ▶ 1. Фіксування — запис ключових моментів оповідання, параграфа, книжки.
- ▶ 2. Створення — запис ваших думок і вражень, що виникають під час сприйняття матеріалу.
- ▶ Особливість цього методу в тому, що він дає можливість записувати власні думки і висновки одночасно з ключовими фрагментами матеріалу, який ви слухаєте або читаєте.



# Етапи складання таких записів:

- ▶ Розділити аркуш паперу вертикальною лінією, відступивши приблизно на третину від правого краю аркуша.
- ▶ 1. Ліва колонка — для фіксування того, що слухаєте чи читаєте: ключових моментів, термінів, понять, формул, тез, малюнків.
- ▶ 2. Права колонка — для створення власних записів: думок, відчуттів, вражень, взаємозв'язків, символів, усього, що спаде на думку, хоч би яким дивним, на перший погляд, воно здавалося. Такі дрібниці чи навіть нісенітниці зазвичай досить емоційні. Отож можуть бути чудовим ключем-асоціацією, коли треба щось пригадати. Такі записи можна доповнювати власного графікою, малюнками, позначками-символами тощо. Варто розробити власну систему таких позначок, щоб одні й ті самі поняття в різних текстах чи поясненнях, емоції, образи, враження, які виникають у вас, позначати однаково.
- ▶ Спробуйте створити такий незвичний конспект і ви переконаєтеся, що запам'ятали більше, а сприйняття інформації стало цікавішим і активнішим.

# Планування часу

- ▶ Ефективність навчання значною мірою залежить від планування часу. Зокрема, планувати, скільки часу потрібно для виконання домашніх завдань, допомоги вдома, а скільки — на рухливі ігри у дворі чи на заняття фізичною культурою.
- ▶ Зауважте, що різні заняття найкраще чергувати. Починати завжди слід із найважчої справи. Адже саме на неї витрачається найбільше фізичних сил та емоцій. Починаючи з найважчої справи, можете підвищити ефективність занять.
- ▶ Важливо не відволікатися. Вимкніть комп'ютер і телевізор, коли виконуєте домашні завдання. Попросіть близьких, щоб вас не турбували. Поступово ви звикнете до певної послідовності дій і встигатимете все. А якщо чергуватимете навчання і відпочинок, не втомлюватиметеся.
- ▶ Наприкінці дня потрібно підбивати підсумки роботи. З'ясовувати, чому не виконали заплановане.
- ▶ Ваш час — у ваших руках. Навчившись планувати час, ви завжди ефективно навчатиметеся.

# Як готуватися до іспитів і Державної підсумкової атестації ефективно

- Усі набуті знання, способи ефективного навчання, навички планування часу стануть у пригоді під час підготовки до іспитів і Державної підсумкової атестації (ДПА).



# Поради щодо успішної підготовки

Протягом  
навчального року



- ❖ Учитися систематично, розвивати пам'ять і увагу
- ❖ Додержуватися розпорядку дня і раціонального харчування
- ❖ Розвивати навички, які допомагають активно навчатися

# Поради щодо успішної підготовки

За кілька тижнів  
до іспитів чи ДПА



- ❖ Скласти план підготовки
- ❖ Розподілити навантаження рівномірно
- ❖ Повторити теоретичний матеріал підручника, звернути особливу увагу на матеріал, який вважаєте складним для себе
- ❖ Виконувати тренувальні вправи, практичні роботи, розв'язувати приклади та ситуаційні завдання
- ❖ Робити записи для повторення основного матеріалу, складати й доповнювати карти пам'яті
- ❖ Користуватися не лише підручником, добирати інформацію з інших джерел
- ❖ Не марнувати час за комп'ютерними іграми чи перед телевізором
- ❖ Чергувати навчання і відпочинок, щоб відновити працездатність

# Поради щодо успішної підготовки

## Напередодні іспиту чи ДПА



- ❖ Повторити найважливіший матеріал увечері перед сном або вранці
- ❖ Не засиджуватися допізна
- ❖ Гарно відпочити, виспатися
- ❖ Налаштуватися на позитивний результат



# Поради щодо успішної підготовки

У день іспиту чи ДПА



- ❖ Поснідати
- ❖ Взяти із собою цукерку чи шоколадку
- ❖ Не повторювати матеріал до останньої хвилини
- ❖ Не спілкуватися з тими, хто нервує
- ❖ Бути впевненими у власних силах

# Поради щодо успішної підготовки

- Не забувати, що іспити, це не тільки випробування, а й можливість проявити себе, шанс підвищити власні оцінки, тренування пам'яті, мислення, волі, винахідливості, набуття життєвого досвіду. Не хвилюватися через результат. Якщо впоралися — добре. Якщо вийшло не так, як планували, не засмучуватися. Проаналізувати помилки, зробити висновки. Урахувати набутий досвід наступного разу.

## Висновок

- Щоб учитися ефективно, потрібно розвивати інтелектуальні здібності, логічне та творче мислення, набути навичок активного слухання й ефективного читання. Не менш важливо вміти планувати час. Навички і способи ефективного навчання, планування часу стануть у пригоді особливо під час підготовки до іспитів і Державної підсумкової атестації. Якщо навчитеся планувати час, ви зможете ефективно навчатися не тільки сьогодні, а й у майбутньому.



## Домашнє завдання:

- Вивчити теоретичний матеріал за конспектом.