

## Як підготуватися до іспиту та ЗНО

1. Спочатку підготуй місце для занять: забери все зайве, зручно розташуй потрібні підручники, зошити, посібники, тощо.
2. Склади план занять. При цьому чітко визнач об'єм навчального матеріалу, який сьогодні буде вивчатися.
3. Додай до інтер'єру кімнати жовтий і фіолетовий кольори. оскільки вони підвищують інтелектуальну активність.
4. 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.
5. Чергуйте заняття і відпочинок, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин — перерви.
6. 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.
7. Для того, щоб у кризовій ситуації не втратити голови, необхідно не ставити перед собою надзавдань і надмети. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.
8. Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!
9. 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.
10. 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.
11. Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає, останньої ночі перед ним. Така думка – помилкова. Ти втомився і не потрібно себе перенавантажувати. Навпаки – з вечора перестань готуватися, прийми душ, прогуляйся. Обов'язково треба виспатись якнайкраще, щоб прокинутись бадьорим, із відчуттям здоров'я, сили, «бойового настрою».
12. У пункт складання іспиту або тестування ти повинен з'явитися без запізнь, краще за півгодини до початку тестування. Упорядкуй свої емоції, зберися з думками. Сміливо заходь у клас, із впевненістю. Що все вийде. Сідай зручно, випрями спину. Подумай про те, що ти з усім впораєшся. Зосередься на словах: «Я спокійний, я абсолютно спокійний». Повтори їх не поспішаючи, кілька разів. Виконай дихальну вправу для зняття напруги:
  - сядь зручно;
  - глибокий вдих носом( 4-6 с);
  - затамуй подих ( 2-3 с).

