

Підготовка до вступу ...

Розпочалась пора ЗНО. Як усе встигнути вивчити, повторити та ще й вирішити особисті справи? Скористайтесь цими способами у боротьбі із втомою, напруженням та браком часу.

Плануйте завтрашній день!

Заведіть блокнот, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити на завтра. І, обов'язково, перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.

Не дивіться телевізор!

Ваше життя набагато цікавіше, ніж життя героїв серіалу чи події у світі. Якщо станеться щось глобальне, то ваші друзі, чи родичі сповістять вас. Не забувайте, вам потрібно ще багато встигнути для свого зоряного майбутнього. Переконайтесь – життя без телевізора є.

Навчіться відпочивати!

Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.

Переводьте увагу з одного заняття на інше!

Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви 3 години просиділи за книжками, можете піти на консультацію до друзів або допомогти батькам.

Визначте пріоритети!

Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.

Як поводитися під час ЗНО???

Пам'ятка випускнику:

- Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що ви вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте – хвилювання, невпевненість.
- Не слід лякатися та засмучуватися у першу ж хвилину іспиту, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.
- Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити і перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися.
- Пам'ятай, що завдання в тестах не пов'язані між собою, тому знання, які застосували в одному, вже вирішеному, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.
- Більшість завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах.
- Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися явні помилки.

**З повагою до Вас, практичний психолог ТТТАЛу
Слюсар Анастасія Вадимівна**