



# **Поради психолога**

## **ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗДАЧІ НМТ**

### **Задовго до НМТ**

- ✓ Спочатку підготуй місце для занять. Забери зі столі усі зайві предмети, зручно розклади свої зошити, підручники, ручки тощо.
- ✓ Можна доповнити інтер'єр кімнати жовтим та фіолетовим кольорами, оскільки вони підвищують розумову активність. НЕ потрібно перефарбовувати стіни, а достатньо картини, занавіски, серветки, лампи, тощо. Також цікаво зауважити, що за твердженням вчених запах лимону у вашій кімнаті підвищує розумову працездатність на 20 %.
- ✓ Склади план своєї роботи. Перед тим визнач - Хто ти є ? - сова чи жайворонок. Склади план занять на кожен день. Важливо чітко знати, що ти робиш і не говорити усім оточуючим: «Я займаюся чи готуюсь», а «Я вивчаю саме певний розділ, конкретний матеріал»;
- ✓ Починай із найважчого, але посильного. Легше і приємніше залишай на вивчення після обіду
- ✓ Чергуй заняття із відпочинком. Психологи встановили, що оптимальна тривалість заняття 30-40 хв. Максимум уваги досягається після 10-15 хв. від початку роботи. Тривалість перерв у першій половині дня не повинна перевищувати 5-10 хв. У другій половині дня тривалість кожної наступної перерви збільшуйте на 5 хв. Не забувай у час відпочинку робити зарядку, займатися спортом, робити короткі прогулянки, допомагати батькам, тобто повністю відволікатися від навчання на короткий час.
- ✓ Тренуйся щоденно робити тести. Роби це із секундоміром.
- ✓ Не потрібно заучувати напам'ять певні тексти, вчися робити короткі записи, нотатки, регулярно їх переглядай.
- ✓ Регулярно повторюй матеріал, бажано через 10 хв. після того, як ти вивчив новий матеріал, а згодом через добу. Кожне наступне повторення повинно бути коротшим попереднього.



- ✓ Займайся самопереконанням, При всій своїй простоті, це є дуже дієва зброя. Повторюй про себе: «Я знаю багато, я спокійний, я впевнений, я розумний і т.д., я напишу добре тестування».

### **День перед здачею НМТ**

- ✓ Багато хто вважає, що для того, щоб повністю підготуватися до іспитів, бракує одного дня. Це неправильно. Вже після обіду важливо припинити готуватися, здійснити прогулянку на свіжому повітрі, прийняти душ, підготувати одяг, документи, інші необхідні речі.

### **У день ЗНО**

- ✓ Будь сконцентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.
- ✓ Дій швидко, але не поспішай. Перш ніж дати остаточну відповідь, двічі прочитай завдання, переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.
- ✓ Спочатку берись за ті завдання, у правильності відповідей на які ти не сумніваєшся.
- ✓ Пропускай! Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.
- ✓ Читайте завжди уважно завдання до кінця. Розуміти завдання з перших слів, і добудовувати закінчення за допомогою власної уяви – це надійний шлях до помилок.
- ✓ Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забудь про попереднє.
- ✓ Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему. Наступне завдання – це шанс набрати додаткові бали.
- ✓ Використовуй методику виключення. Якщо не знаєш правильної відповіді, то можна розпізнати усі неправильні відповіді в силу їхньої абсурдності.
- ✓ Заплануй два круги. Завжди перевіряй себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.
- ✓ Вгадуй. Довірся власній інтуїції і вона разом із твоїм логічним мисленням допоможе тобі.