**Рекомендації та підказки під час підготовки до ЗНО**

****Ось і підходе до завершення ще один навчальний рік. Настає час підготовки до іспитів, тестування.

Підготовка до ЗНО – напружений і відповідальний період.

 Іспити, як і більшість явищ життя, – явище перехідне. Коли вони закінчуються, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але ж можна скласти іспит і з меншими втратами для власного здоров'я, отримати добрі оцінки й чекати наступного іспиту без страху та безсонних ночей.

Отже успішна здача ЗНО багато в чому залежить від того, настільки правильно ви організуєте свій режим занять і відпочинку, настільки правильно й продуктивно будете готувати, вчити матеріал, і від психологічного настрою, який собі здасте. Тож, як підготуватись до здачі ЗНО:

1. ***Скласти режим дня***

Важливим є чергувати заняття і відпочинок. У першій половині дня приблизно по 30-40 хвилин робити заняття та 10-15 хвилин відпочинку. У другій – кожну наступну перерву подовжуйте на 5 хв.

Перерви у роботі насичуйте зміною діяльності: рухами, прогулянками, розмовами по телефону чи скайпу, приготуванням їжі, слухайте музику. Уникайте заповнювати паузи переглядом відео, інтернету чи комп’ютерними іграми – ця діяльність не розвантажує пізнавальну діяльність а навпаки, втомлює її.

Не забувайте регулярно повторювати матеріал. Бажано через 10 хвилин після того як вивчили та через добу. Кожне наступне повторення має бути коротшим за попереднє.

Також пам’ятайте про сон, який має тривати 9 годин (бажано лягати відпочивати о 22.00 год.)

1. ***Організувати робоче місце***

Спочатку слід підготувати місце для занять. Приберіть зі столу всі зайві предмети, зручно розкладіть свої зошити, підручники, ручки, тощо.

Можна доповнити інтер’єр кімнати жовтим та фіолетовими кольорами, оскільки вони підвищують розумову активність . Не потрібно перефарбовувати стіни, достатньо додати картинку, постер, фіранки, лампу таких кольорів.

Також слід зауважити, що запах лимону (якщо нема індивідуальних алергічних реакцій, чи вам просто не подобається) теж добре стимулює розумову працездатність.

1. ***Спланувати свої заняття***

 Сплануйте свої заняття. Чітко розподіліть час за темами.

 Розпочніть з більш складних тем.

 Не намагайтесь запам’ятати на пам’ять весь підручник. Навчальний матеріал краще структурувати у вигляді схем , планів.

 Намагайтесь виконати якомога більше тестів з тренувальною метою.

1. ***Налаштувати себе та свій внутрішній стан на позитив***

Звісно, під час підготовки та складання іспитів учню потрібні знання з певних предметів. Саме вони є запорукою високої оцінки. Однак важлива і психічна готовність, тобто вміння гідно виходити зі складного становища. Дехто має такі навички, але все ж більшість учнів відчуває непереборний страх перед іспитом, самою атмосферою, в якій він відбувається, і виникає стрес.

**Стрес** – це особливий стан фізіологічного і психічного напруження.

Сельє говорив: «Наймогутнішим джерелом стресу є негативні емоції і почуття».

Проте, стрес – це ваша індивідуальна реакція, яка може відрізнятися від реакції будь-якої іншої людини. В її основі лежить ваше ставлення до певної ситуації, а також ваші думки й почуття. Змінюючи свої думки й реакцію, ви отримуєте можливість цілком змінити своє відчуття і понизити рівень стресу. Отже, ваша реакція на ситуацію залежить від вас, від ваших думок, якими можна керувати.

Стресові ситуації в нашому житті можуть виникати досить часто: у спілкуванні з оточуючими, у побуті, в навчанні.

Треба усвідомити, що хвилювання перед іспитом – це нормально, закономірно. Пам’ятайте, справа не в тому, що трапилося, тобто не в самій події, а в тому, як ти її сприймаєш. Намагайтеся обговорити, проаналізувати з близькими людьми стресову ситуацію. Вмійте відрізняти невдачу від катастрофи. І головне: вірити в те, що все вийде.

Щодня ввечері заохочуйте себе словами: Сьогодні я добре попрацював і наблизився до своєї мети. Малюйте в своїй уяві «картинку успіху».

**Засоби захисту від стресу:**

-Дихальна гімнастика («Квадратне дихання» та ін.)

-Психологічні вправи (спробувати почути, що відбувається в кімнаті, а потім відчути та почути, що відбувається всередині себе- серцебиття тощо).

-Переключення з емоційного, навчального навантаження на фізичне чи навпаки (в залежності від ситуації).

-Домашній затишок. Спілкування з сім’єю, з домашніми тваринами.

-Заняття улюбленими справами.

-Живопис, музика, театр, танцювальне мистецтво.

-Позитивні емоції.

-Читання художніх творів.

-Спілкування з природою.

-Точковий масаж для зняття напруги. Масаж кисті, використовуючи горіхи, олівці.

***Пам’ятка «Напередодні ЗНО»***

ЗНО – це важли­ва подія в житті кожного випускника, тому  за декілька днів до іспиту варто «сісти» на спеці­альну «розумову» дієту (відмовитися від тваринних жирів, до звичайного раціону додати морську рибу, насіння, авокадо, родзинки, горіхи, мюслі й шоколад), проводити вільний час на свіжому повітрі, найкраще – у парку, садочку.

У день перед тестуванням слід:

* приділити собі та своєму відпочинку максимум часу, не перевантажувати себе, знову й знову вивчаючи нотатки або підручники.
* підготуватися психологічно, налаштуватися лише на позитив. Для цього можна виготовити власний «документ», у якому проставити з визначених для іспиту предметів максимальну кількість балів. Буде добре, якщо такий «документ» буде постійно перед очима;
* пам’ятати, що думки матеріалізуються, тому не можна сумніватися у своїх знаннях;
* думати про можливості, що відкриються після складання ЗНО: про нових друзів, переваги студентського життя, омріяну професію;
* повторити вивчений матеріал, щоб упевнено і комфортно почуватися на іспиті (на це виділити той час, коли працюється найкраще);
* виспатися, щоб прокинутися в хорошому настрої, бадьорим, готовим до великих звершень.

***Пам’ятка «У день ЗНО»***

Щоб менше нервуватися під час ЗНО, слід з’явитися до місця їх проведення на 20 хвилин раніше, щоб налаштуватися на іспит, підготуватися психологічно.

***Будьте сконцентрованими.*** Не звертайте уваги на поведінку оточуючих. Для вас повинен існувати лише текст завдань і годинник.

***Дійте швидко, але не поспішайте****.* Перед тим як дати остаточну відповідь, двічі прочитайте завдання, переконайтеся, що ви правильно зрозуміли, що від вас вимагається.

***Спочатку виконуйте ті завдання*,** у правильності відповідей на які ви не сумніваєтеся.

***Пропускайте!*** Потрібно навчитися швидко про­пускати складні й незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.

***Завжди читайте уважно завдання до кінця.*** Розу­міти завдання з перших слів і добудовувати закін­чення за допомогою власної уяви – це найкоротший шлях до помилок.

***Думайте лише про поточне завдання.*** Коли ви бачите нове завдання, забудьте про попереднє. Якщо попереднє завдання вам не під силу, забудьте про цю проблему. Наступне завдання – це шанс набрати додаткові бали.

***Використовуйте методику виключення.*** Якщо не знаєте правильної відповіді, то можна розпізнати всі неправильні відповіді через їхню абсурдність.

***Заплануйте два кола перевірки.*** Завжди перевіряйте себе. Навіть якщо відповідь легка й однозначна на перший погляд.

***Угадуйте.*** Довіртеся інтуїції, й вона разом із логічним мисленням допоможе впоратися із завданнями.

***Пам'ятайте:*** *перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.*