**ПОРАДИ УЧНЯМ ПРИ ЗДАЧІ  ЗНО**

**Як підготуватися до здачі ЗНО:**

* спочатку підготуй місце для занять, забери зі столу 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;
* склади план своєї роботи, перед тим визнач – хто ти є ? – сова чи жайворонок;
* важливо чітко знати, що ти робиш і не говорити усім оточуючим: «Я займаюся чи готуюсь», «Я вивчаю саме певний розділ, конкретний матеріал»;
* починай із найважчого, але посильного, легше і приємніше залишай на після обіду;
* змінюй 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 повторюйте матеріал, бажано через 10 хв, після того, як ви вивчали новий матеріал, а згодом через добу, кожне наступне повторення повинно бути коротшим попереднього;
* займайся самопереконанням, при всій свій 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».

**У день ЗНО:**

* Будь з концентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.
* Дій швидко, але не поспішай. Перед тим як 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.
* Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.
* Читай 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 невірні 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.

**Психологічні поради батькам: «Зовнішнє незалежне оцінювання. Як підтримати свою дитину?»**

Шановні батьки, психологічна підтримка – це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час здачі ЗНО. Досить часто ми створюємо ситуацію залежності у вашої дитини, на кшталт, – «якщо ти …, то…», нав’язуємо нереальні стандарти, суперництво із ровесниками, – «подивись, як інші стараються…» тощо.

Водночас справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину – значить вірити в нього. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особи долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень або зусиль.

Інший шлях – навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це\_зробити!».

Щоб продемонструвати свою віру в дитину, батьки повинні мати мужність і бажання зробити наступне:

* забути про минулі невдачі своєї дитини;
* допомогти дитині знайти впевненість у тому, що він/вона справляться із тим чи іншим завданням;
* пам'ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок.

**7 порад  учню:**

**Порада перша і найтяжча.**

Ніколи не намагайтеся отримати все і відразу. Пам'ятайте,  що успіх – це насамперед праця. Не вірте красивим фільмам, де щоб досягти успіху досить бути вродливим чи багатим.

**Порада друга – про любов.**

Обов’язково зміни своє відношення до людей, які тебе оточують. Хочеш, щоб тебе любили люди – полюби їх сам. Подумай, чи подобаються особисто тобі егоїстичні, нетерпимі до чужих думок люди? То чому, якщо ти сааме такий, повинні любити тебе?

**Порада третя – особлива.**

Потрібно на деякий час забути, що ти особливий, не такий як всі. Запам'ятай, що про це знає лише твоя мама і ти сам.

**Порада четверта – про найдорожче.**

Полюби себе насамперед сам. Це не значить, що ти повинен любуватися собою в дзеркало. Просто стався з повагою до свого тіла, не отруюй його алкоголем та іншими ядами.

**Порада п'ята – пріоритетна**.

Не розпорошуй свої сили відразу у всіх напрямках. Вибери  кілька важливих для тебе справ і наполегливо  вдосконалюйся саме в них. Хоча спробувати себе в нових справах ніколи не завадить. Хтозна, можливо, саме там чекає на тебе успіх,  сидить собі і жде, коли ж ти його віднайдеш.

**Порада шоста – навчайся!**

Навчайся все своє життя. Ніхто не заперечує, що ти і так  багато знаєш та умієш.

**Порада сьома і остання** (по списку, а не по значенню!)

Отже, ти хочеш досягти успіху? То чого ж тоді чекаєш і витрачаєш свій дорогоцінний час? Давай, не сиди, пора уже щось   зробити своїми руками.