**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.

**Перед виконанням завдань ЗНО пропоную виконати наступні вправи:**

* порахуйте до 10;
* простежте за своїм диханням. Повільно вдихайте (на рахунок 7), затримайте дихання (на рахунок 3) і видихайте поступово, через ніс (на рахунок 10). прислухайтеся до своїх відчуттів;
* при собі на ЗНО дозволено мати пляшку з водою. Можна повільно попити малими ковтками воду, сконцентрувавшись на своїх відчуттях води;
* знайдіть якийсь невеличкий предмет (наприклад ручку, олівець) і уважно розглядайте його, не менше кількох хвилин. Ознайомлюйтесь з кольором, формою, структурою так ретельно, щоб можна було уявити цей предмет із заплющеними очима;
* подивіться у вікно на небо, розгляньте все, що ви бачите на ньому: форми хмаринок, колір неба і т.д., та лише потім повертайтеся до виконання завдань.

Ще один метод для подолання хвилювання перед важливим випробуванням — техніка релаксації. Його започаткував Герберт Бенсон — американський кардіолог, професор гарвардської медичної школи, практикуючий лікар.

**Для досягнення кращих результатів даної техніки мають буті враховані такі умови:**

* сприятлива навколо атмосфера (щоб нічого вас не відволікало);
* об’єкт зосередження у вигляді кодового таємного слова (наприклад — ручка, олівець чи дошка);
* звільнення думок від сторонніх чинників;
* зручне положення тіла (у даному випадку сидячи).
* Головне — комфорт і можливість розслабитися.

**Для того, щоб досягнути таких умов, рекомендовано виконати послідовно такі дії:**

* Сісти спокійно.
* Заплющити очі.
* Розслабити своє тіло, починаючи з м’язів ніг до м’язів обличчя.
* Дихати через ніс, усвідомлюючи як повітря проходить шлях до легенів. Після видиху повітря, промовити про себе слово, наприклад, «один». Вдихнути повітря і видихнути — «два» і т.д. Дихати легко, глибоко і вільно. Зберігати таку позу декілька хвилин. Потім можна розплющити очі, щоб поглянути на годинник. Далі можна розпочинати виконувати завдання. По закінченню виконання завдання, можна посидіти ще кілька хвилин із закритими, а потім з відкритими очима для того щоб відпочити.

Така техніка релаксації і аутогенне тренування не вимагають спеціального уміння та особливих тренувань. Варто лише перед ЗНО потренуватися для того щоб автоматизувати свої дії і у разі потреби їх застосувати. Досвід показав, що після виконання цих технік у тілі виникає відчуття задоволення, хорошого самопочуття, зниження споживання кисню. Рекомендовано також застосовувати ці вправи лежачи в ліжку перед сном (у випадку коли важко заснути).

Таке розслаблення знижує втому, допомагає швидкому відновленню фізичних сил і сприяє гарному настрою. Відкрию маленьку таємницю — спортсмени так роблять перед встановленням нових світових рекордів.