***Як підготуватися до ЗНО під час карантину:***

***практичні та психологічні поради випускникам.***

В епоху технологічних рішень перехід на дистанційний графік навчання не є проблемою. Але він досі викликає певні складнощі та незручності. Для одинадцятикласників карантин – це можливість, нарешті, приділяти час тому, що їм справді потрібно, – підготовці до ЗНО.

Важливо розуміти, що для успішного проходження зовнішнього незалежного оцінювання, окрім знань, майбутнім абітурієнтам потрібен також психологічний спокій і чіткий алгоритм підготовки до іспитів. Про все це сьогодні і поговоримо.

І почнемо з **практичних порад для ефективної підготовки до ЗНО:**

1**. Визначте графік навчання.** Наприклад, визначте, що кожного тижня ви 2-3 рази працюєте над підготовкою до тестів. На кожен предмет бажано виділяти хоча б 1 годину. А краще – 2, тому що саме стільки виділяється на вирішення завдань на ЗНО. Таким чином, ви потренуєтесь виконувати завдання у невеликий проміжок часу.

**2. Заведіть зошит із записами.** Заведіть для підготовки до ЗНО окремий зошит, в якому ведіть записи з кожної теми. Продумайте структуру, щоб ви орієнтувалися, де записи з кожної теми. Найважливіші факти виділяйте або навіть зробіть для них окремі записи (в кінці зошита, в окремому блокноті).

**3. Робіть упор на практичні завдання.** Вивчивши якусь тему чи розділ, одразу переходьте до розв’язання тестів чи задач. Якщо ви зможете успішно застосувати отримані знання, то вони запам’ятаються набагато краще.

**4. Виділіть час на повторення та пробне тестування.** Після вивчення всіх тем, вже ближче до самого ЗНО, присвятіть 2-3 тижні повторенню всього матеріалу. Тема за темою пройдіть повторно теорію та практику.

**5. Візьміть завдання з ЗНО минулих років та виконайте його повністю.** Це потрібно обов’язково зробити 2-3 рази, щоб звикнути до специфіки тесту.

Однак, готуватися до іспитів варто не тільки вивчаючи та опрацьовуючи тони матеріалів з підручників. Важливо підготувати себе до цього важливого періоду також пихологічно.

**Ось кілька психологічних порад, які зможуть вам в цьому допомогти:**

**1. Не скорочуйте час на сон.** Якщо ви будете спати менше, ніж потрібно вашому організму, це приведе до зниження продуктивності інтелектуальної діяльності, і ви не зможете компенсувати ці втрати, навіть доклавши героїчних зусиль

**2. Залишайте час на короткий відпочинок.** Ви засвоїте більше інформації, якщо під час підготовки будете робити короткі перерви. Їх можна використати для прогулянок, занять спортом, спілкування з товаришами.

**3. Якщо є така можливість, об’єднайтесь з однокласниками в групу з 3-4 осіб.** Розподіліть між собою питання, які кожен буде готувати. Потім, коли ви зустрінетесь, обміняйтесь інформацією, це ефективніше і цікавіше ніж підготовка на самоті.

**4. Налаштовуйте себе на успіх.** Коли людина програмує себе на невдачу, посилюється тривога, внаслідок чого погіршується настрій, зникає бажання готуватися до екзамену.

**5. Не забувайте, що впевненість у собі приходить з усвідомлення того, що ви добре підготувалися** і вмієте роботи все, що вимагається програмою. Зосередитися потрібно не на відчутті тривоги, а на змісті своєї роботи. Це допоможе заспокоїтися і отримати гарний результат.

**І ось, настав день Х, а точніше – день ЗНО. Ловіть короткий алгорим дій, щоб він пройшов якомога успішніше:**

**1. В день іспиту прокиньтесь трохи раніше,** ніж звичайно, коротка зарядка, легкий сніданок допоможуть вам бути енергійним і бадьорим. Пам’ятайте, що певний рівень хвилювання є нормальним і може допомогти мобілізувати ваші інтелектуальні ресурси. Якщо хвилювання здається вам надмірним, глибоко вдихніть і уявіть собі, що негативні емоції ви видихаєте разом з повітрям. Ця вправа допоможе заспокоїтися та налаштуватися на робочий стан.

**2. Уважно слухайте вказівки організаторів.**Уважно слухайте вказівки організаторів про те, як правильно заповнити бланк. Якщо хочете щось спитати, не вигукуйте з місця, а підніміть руку.

**3. Почніть з розв’язання легких завдань.** Не намагайтеся розв’язувати завдання по порядку. Прочитайте всі завдання та виберіть з них ті, відповіді на які Ви знаєте та відповідайте на них. Відповідаючи на легкі питання, Ви заспокоїтесь і до Вас повернеться впевненість у собі. Вам буде легше зосередитися на складних питаннях.

**4. Дуже уважно читайте завдання до кінця.** Не намагайтеся зрозуміти, що від Вас вимагають по перших фразах. Ви ризикуєте «додумати» завдання, а значить, невірно його розв’язати. Якщо Вам потрапило питання, відповідь на яке Ви не знаєте, дійте шляхом логічного виключення. Коли Ви виключите варіанти, які точно не підходять, у Вас залишиться менше варіантів, з яких потрібно вибрати вірну відповідь, а це вже простіше. Зверніть увагу на те, що завдання може мати декілька вірних відповідей.

**5. Перевіряйте написане.**Слідкуйте за помилками та правильністю розставлених знаків.

***Дотримуючись цих, на перший погляд, простих правил ви з легкістю впораєтесь з іспитами і станете ще на крок ближче до омріяного студентського життя. Хай щастить!***