

Поради учням при підготовці до ЗНО

ЯК ПІДГОТУВАТИСЬ ПСИХОЛОГІЧНО

Скористайтесь декількома порадами.



1. Починати готуватися до іспитів потрібно заздалегідь, по частинах, спокійно. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною.
2. Якщо навіть важко зібратись із силами та думками, потрібно спробувати запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходити до вивчення складного матеріалу.
3. Варто виконувати вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.

У день ЗНО:

1. Будьте зосередженими. Не звертайте уваги на поведінку оточуючих. Для Вас повинен існувати лише текст завдань і годинник.
2. Перед тим як дати остаточну відповідь, двічі прочитайте завдання, переконайтесь, що Ви правильно зрозуміли те, що від вас вимагається.
3. Спочатку беріться за ті завдання, у правильності відповідей на які Ви не сумніваєтесь.
4. Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.
5. Читайте завжди уважно завдання до кінця.
6. Думайте лише про поточне завдання. Коли Ви бачите нове завдання, забудьте про попереднє.
7. Якщо попереднє завдання Вам не під силу, забудьте про цю проблему. Наступне завдання - це шанс набрати додаткові бали.
8. Заплануйте два кола. Завжди перевіряйте себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.
9. Вгадуйте. Довіртеся власній інтуїції і вона разом із Вашим логічним мисленням допоможе вам.

Бажаємо успіхів!

