**Поради психолога учням під час підготовки до ЗНО**

Зовнішнє незалежне оцінювання — обов’язкове випробування для тих учнів, які прагнуть вступити до вишу та в здобувати вищу освіту. Цей вид перевірки знань випускників закладів освіти має низку особливостей і вимог як щодо опрацювання навчального матеріалу, так і щодо психологічної готовності учнів.

*Почнемо з найбільш загальних рекомендацій.*

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

1. *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.

1. *Налаштовуйте себе на успіх.*Коли людина програмує себе на невдачу,

посилюється тривога, внаслідок чого погіршується настрій, зникає бажання готуватися до екзамену.

1. *В день здачі ЗНО 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.

1. *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.

**День перед здачею ЗНО**

Багато хто вважає, що щоб повністю підготуватися до іспитів бракує одного дня. Це невірно. Вже після обіду важливо припинити готуватися, здійснити прогулянку на свіжому повітрі, прийняти душ, підготувати одяг, документи, інші необхідні речі.

**У день ЗНО:**

* Будь сконцентрованим. 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.

* Пропускай! 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. Бажаю удачі!