Готуючись до іспитів, деякі з вас, часто починають впадати у крайнощі. Одні цілодобово вчать і повторюють матеріал, відмежовуються від навколишнього світу, ретельно готують шпаргалки та випивають не один літр кави. Інші - насолоджуються відпочинком, зрідка гортаючи сторінки підручника і плекають надію, що пощас­тить. Але наближення екстремальної ситуації (тестування) нервує і одних, і інших. Скористайтеся порадами спеціалістів, щоб з найменшими хвилюваннями і переживаннями, скласти НМТ та отримати хороший результат.

**Поради, як правильно організувати роботу та відпо­чинок під час підготовки до НМТ (іспитів)**

1 Запорукою підтримання інтелектуаль­ної форми є добра фізична форма.

2 Перш ніж починати роботу, усвідом, що ти повинен зробити, скільки це має за­брати часу, визнач порядок роботи.

3 Плануючи графік роботи, пам'ятай, що найвища продуктивність праці настає через 20—30 хв. після початку роботи. Най­складніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші — наприкін­ці. Проте якщо тобі важко, починай роботу з цікавішого.

4 Заздалегідь облаштуй своє робоче міс­це так, щоб тебе нічого не відволікало від навчання, а всі потрібні предмети були на­похваті.

5 Намагайся у процесі роботи дотриму­ватися визначеного графіка.

6 Починай роботу, відпочивши. Най­кращий відпочинок — 1,5-2 години сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по гос­подарству, але не більше, інакше знову вто­мишся.

7 Першу годину можна працювати без перерви, а далі через кожні 40—50 хв. напруженої роботи, мають бути 5—10-хвилині перерви під час яких можна виконувати фі­зичні вправи. Не роби відпочинок трива­лим.

8 Якщо якесь завдання не можеш ви­конати одразу, не розгублюйся, спробуй по­вторити через якийсь час.

9 Також май на увазі: розпочинати будь-яку серйозну роботу, розумову чи фізичну, варто не раніше ніж через 20—30 хв. після доброї порції їжі (з'ївши маленький бутер­брод чи випивши склянку соку, такої паузи робити не потрібно). Перед навчанням не­ бажано вживати жирну їжу, бо від неї хилить на сон — організм зосереджується на пере­травленні калорійних продуктів і кров від мозку прибуває до шлунку.

10 Залежно від психологічного типу («жайворонок» чи «сова») максимально ви­користовуй ранковий або вечірній час.

11 Починай вчити важкий матеріал, лег­ший залишай на кінець.

12 Не втрачай почуття впевненості у власних силах. Якщо це раптом трапило­ся, скороти обсяг завдань, щоб виконати їх успішно. Тримайся на позиції переможця, але не бійся й поразок.

**Планування успіху**

 Фахівці з реклами добре знають силу повторення. Ми чуємо рекламу багато разів на день, бо нас хочуть переконати у чомусь.
Зроби таку рекламу для себе. Напиши свій власний лозунг.
Почни так: "Я якнайкраще здам НМТ (ЗНО, іспит)
- тому що...
- навіть якщо ...
- незважаючи на ...
- завдяки ...
- так саме добре, як і ...

***Перечитуй це гасло та повір у власні сили.***

**Мій календар**

 Простав за календарем дати, коли що треба вивчити і повторити. Прикріпи цей список біля свого робочого місця і власноруч роби позначки про "складання" вивченого матеріалу.
Коли ти не вкладаєшся у графік, то можеш ущільнити повторення деяких тем.

Якщо ти виконуєш його вчасно, у тебе знизиться почуття тривоги.

Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій:
- радості
- успіху
- впевненості у своїх силах.

**Як найкраще запам’ятати матеріал?**

1. Будь уважним протягом всього заняття, так як краще запам'ятовується початок та кінець, а середина матеріалу "вилітає".
2. При сортуванні та класифікації матеріалу для запам'ятовуванні не забувай про обсяг короткострокової пам'яті - 10 знаків (+-2 знаки).
3. Для кращого запам'ятовування матеріалу, зазвичай, вистачає УВАЖНО прослухати чи прочитати інформацію.
4. Механічне повторення рідко коли є ефективним. Хоча можете застосувати, коли треба запам'ятати правила, формули, дати, фактичний матеріал.
5. Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, проведіть якусь паралель з особистим життям, власним досвідом. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше.
6. Намагайтеся уявити інформацію, яку треба засвоїти у незвичайному поєднанні. Наприклад, уявивши дату прийняття християнства на Русі у вигляді великих цифр, які світяться у воді, легко запам'ятаєте її.
7. Повторювати матеріал треба вдумливо. 20-30% інформації, якщо її не повторювати, втрачається за перші 10 годин після "завантаження".
8. Спробуйте знайти в тексті провідну думку, виділіть її аргументацію, визначте перехід до наступної. Робіть помітки, коментарі.
9. Дізнайтеся свій провідний тип пам'яті (зорова, слухова, кінестетична) та спирайтеся на нього.

***Не буває поганої пам'яті, є лише невміння її використовувати!***

**Релаксаційна техніка «Подих очищення»**

* Сядьте прямо, ноги поставте на підлогу.
* Покладіть руки на коліна долонями догори.
* Вдихніть глибоко й видихніть. Вдих трохи швидший, ніж видих... Якщо є бажання, можете надати своєму диханню якогось кольору. Наприклад, видихаєте сіре повітря, вдихаєте блакитне чи золоте.
* Уявіть, що Ви видихаєте своє занепокоєння, свій страх та напруження. А вдихаєте спокій, упевненість і легкість.

***Цю техніку застосуйте й безпосередньо перед тестуванням, щоб заспокоїтися, упорядкувати думки***.

Джерело: [https://cutt.ly/3kB6rtQ](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fcutt.ly%2F3kB6rtQ&sa=D&sntz=1&usg=AOvVaw2tOLhIhG6fsC_3Una9kcJt)