

Ще раз про ЗНО

ПІДГОТОВКА ДО ЗДАЧІ ЗНО @psychologyuuu

Задовго до ЗНО
підготуй місце для занять
склади план своєї роботи

починай із найважчого, але посильного; легше
і приємніше залишай на після обіду

тренуйся щоденно робити тести;
роби це із секундоміром

займайся самопереконанням/самонавіюванням
регулярно повторюйте матеріал

жовтий та фіолетовим кольори, запах лимону
підвищують розумову активність

середній заняття із відпочинком (оптимальна тривалість
заняття 30-40 хв); під час відпочинку повністю
відволікайся від навчання на короткий час

вчися робити короткі записи, нотатки,
регулярно їх переглядай

ПІДГОТОВКА ДО ЗДАЧІ ЗНО @psychologyuuu

За день перед здачею ЗНО

Багато хто вваркає, що щоб
повністю підготуватися до
іспитів бракує одного дня.

Це неправильно.

Вже після обіду ввечері
припинити готуватися,
здійснити прогулянку на
свіжому повітрі, прийняти душ,
підготувати одяг, документи,
інші необхідні речі.

ПІДГОТОВКА ДО ЗДАЧІ ЗНО @psychologyuuu

В день ЗНО

Будь сконцентрованим
Дій швидко, але не поспішай

Читай Думай лише про поточне завдання

завжди Використовуй методику виключення

уважно
завдання
до кінця

Заплануй два кола
Завжди перевіряй себе.

Спочатку
берись за ті
завдання, у
правильності
відповідей на
які ти не
сумніваєшся

Веадуї.
Довірся
власній
інтуїції

Пропускай!
швидко пропускай
варикі і незрозумілі
завдання, щоб
згодом до них
повернутися