

# ЗНО без стресу: *7 лайфхаків*

Цьогорічні навчальний процес і вступна кампанія через карантин дещо затягнуться, але ЗНО відбудеться за будь-яких обставин. З одного боку, майбутні абітурієнти мають більше часу на повторення пройденого матеріалу за попередні роки. Але з іншого — для частини дітей підготовка до ЗНО на рівні школи була єдиною можливістю. З дистанційним навчанням вона губиться.

Тестування стане не просто перевіркою знань, а й важким стресовим випробуванням для випускників, як відмінників так і менш успішних учнів.

Підготовка до зовнішнього незалежного оцінювання і саме тестування буде сприйматися позитивно, якщо ти, майбутній абітурієнте, будеш дотримуватися простих рекомендацій:



### 1. Сформулюй власний режим підготовки

- Визнач предмети на ЗНО, щоб рівномірно розподілити заняття.
- Визнач найпродуктивніший для себе час, адже вже помітив, що протягом певних годин, інформація засвоюється краще.

### 5. Зберігай спокій

- Усвідом, що ти не сам. Ще тисячі учнів у цей час в аналогічній ситуації. Саме хвилювання часто стає причиною помилок.
- Будь впевненим у своїх силах і знаннях.

### 2. Слідкуй за здоров'ям

- Спи не менше 8 годин на добу, у добре провітреному приміщенні
- Пий в достаток води: зневоднення одна із причин швидкої втомлюваності та вповільненої реакції.

### 3. Задій всі наявні ресурси і переваги сучасного світу

- Є чимало онлайн-курсів, сайтів, які допоможуть підготуватись.
- Слухай аудіоуроки з потрібних предметів.

### 6. Не відволікайся

Надто голосно йде годинник? Хтось безперестанку натискає на кнопку ручки? Чуєш своє пришвиджене серцебиття?

#### **Не відволікайся!**

Це забирає час і нерви.  
Зосереджуйся лише на завданнях.

### 4. Вір у себе.

- Не вір тим, хто каже, що без репетитора не впоратись. Репетитори, звичайно, пояснюють незрозумілі моменти, але вчиш ти все одно сам.  
Головне – бажання вчитися та сила волі.

### 7. Уважність і ще раз уважність

- Не квапся, коли переносиш відповіді: пропустиш одне завдання – не в тих клітинках позначиш і наступні. Тому краще витратити хвилину часу на перевірку бланку відповідей.

**Нехай твій екзаменаційний день почнеться як будь який інший і без суети.**

**Удачі і 200 балів!**