ПІДГОТОВКА ДО НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ

Для того, щоб в емоційній ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою надзавдань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починай готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.

Щодня виконуй вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.

Задовго до НМТ

- Спочатку **підготуй місце для занять**. Забери зі столі усі зайві предмети, зручно розклади свої зошити, підручники, ручки тощо.
- Можна доповнити інтер’єр кімнати жовтим та фіолетовим кольорами, оскільки вони підвищують розумову активність, **запах лимону в кімнаті підвищує розумову працездатність на 20%**.

- **Склади план своєї роботи**. Перед тим визнач: «Хто ти є – сова чи жайворонок?». Склади план занять на кожен день. Важливо чітко знати, що ти робиш і не говорити усім оточуючим: «Я займаюся чи готуюсь», а «Я вивчаю саме певний розділ, конкретний матеріал».
- **Починай із найважчого, але посильного**. Легше і приємніше залишай на після обіду.
- **Змінюй заняття із відпочинком**. Психологи встановили, що оптимальна тривалість заняття 30-40 хв. Максимум уваги досягається після 10-15 хв. від початку роботи. Тривалість перерв у першій половині дня не повинна перевищувати 5-10 хв. У другій половині дня тривалість кожної наступної перерви збільшуй на 5 хв. Не забувай у час відпочинку робити зарядку, займатися спортом, робити короткі прогулянки, допомагати батькам, тобто повністю відволікатися від навчання на короткий час.
- **Тренуйся щоденно робити тести**. Роби це із секундоміром.
- **Займайся самопереконанням**. При всій свій простоті це є дуже дієва зброя. Повторюй про себе «Я знаю багато, я спокійний, я впевнений, я розумний і т.д., я напишу добре тестування».

Як легше запам'ятовувати?

- **Чергуй заняття і відпочинок**. Скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин перерви (можна у цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ).
- Не треба прагнути до того, аби прочитати і запам'ятати напам'ять увесь підручник. **Корисно структурувати матеріал**, складати плани, схеми, причому бажано їх записувати. Плани корисні і тому, що за ними легко повторити якийсь матеріал.

- **Конспектуй** – текст можна сильно скоротити, представивши його у вигляді схеми – «зірки», «дерева», «дужки» тощо. При цьому сприйняття та якість запам'ятовування значно покращуються через образність запису. Розбий великий текст не більш ніж на 7 частин. Необхідно зв'язати ці частини між собою, виділити опори (слова і думки, що стоять за ними) і завчити їх.
- **Не потрібно заучувати** напам’ять певні тексти, вчися робити короткі записи, нотатки, регулярно їх переглядай.
- **Регулярно повторюй матеріал**, бажано через 10 хв, після того, як ти вивчав новий матеріал, а згодом через добу. Кожне наступне повторення повинне бути коротшим попереднього.
- **Запам'ятати легше те, що розумієш**.
- **Більше часу витрачай на повторення по пам'яті**. Це ефективніше за просте багаторазове читання.
- Якщо працюєш із двома матеріалами – великим і меншим – **розумно починати з більшого**.
- **Використовуй асоціації**. Якщо в матеріалі мало внутрішніх зв'язків – озирнися довкола. Уяви обстановку, в якій ти вивчав матеріал, і ти пригадаєш його, адже отримані одночасно враження запускають механізм згадування.

Якщо втомилися очі:

Виконай дві будь-які вправи:

- поглянь по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч-праворуч (15 с);
- напиши очима своє ім'я, по батькові, прізвище;
- фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);
- намалюй очима квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім навпаки.

Як повторювати?

- Перекажи текст своїми словами, і ти легше його запам'ятаєш, аніж просто прочитавши багато разів, – адже це активна розумова праця.

- Виконуй якомога більше різних опублікованих тестів з якогось предмета. Ці тренування ознайомлять тебе із конструкціями тестових завдань.
- Тренуйся із секундоміром у руках, засікай час виконання тестів. Готуючись до іспитів, ніколи не думай, що не впораєшся із завданням, а навпаки, подумки малюй собі картину тріумфу.
- Залиш один день перед іспитом на те, аби знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на складніших питаннях.

Напередодні НМТ

Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає лише однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ти вже втомився, і не треба себе перенапружувати. Навпаки, з вечора перестань готуватися, прийми душ, прогуляйся. Виспись якнайкраще, аби встати відпочилим, із відчуттям свого здоров'я, сили, з «бойовим» настроєм. Адже іспит – це своєрідна боротьба, в якій варто проявити себе, показати свої сили та здібності.

У пункт складання іспиту приходь без запізнень, краще – за півгодини до початку тестування. Опануй свої емоції, зберися з думками. Сміливо заходь до аудиторії. Не сумнівайся – усе вийде. Сядь зручно, випрям спину. Подумай про те, що ти розумніший й у тебе усе вийде.

Зосередься на словах: «Я спокійний, я абсолютно спокійний». Повтори їх без поспіху, кілька разів. Думок відганяти не треба, оскільки це викличе додаткове напруження. На завершення стисни руки в кулаки.

Виконай дихальні вправи:

- сядь зручно;
- глибокий вдих через ніс (4–6 секунд);
- затримка дихання (2–3 секунди), потім видих

У день здачі НМТ

- **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, забуть про попереднє.
- Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему. Наступне завдання – це шанс набрати додаткові бали.
- **Заплануй два круги**. Завжди перевіряй себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.
- **Вгадуй**. Довірся власній інтуїції і вона разом із твоїм логічним мисленням допоможе тобі.