

Психологічні підказки майбутнім учасникам ЗНО

Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційну напругу і втому. В день зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання.

Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.

Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому займайся фізкультурою. Ось короткий комплекс, який допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд.

Обертаєте очима, намагаючись якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинникою стрілкою, шість разів – проти, і очі швидко „скинуть” втому.

Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.

Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.

Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шию прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь.

Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної.

Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.

Перш, ніж починати роботу, треба усвідомити, що саме ти повинен зробити, скільки це має забрати часу, визначити порядок роботи.

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.

Починай роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок – 1,5-2 год. сну або прогулінка, спорт, допомога батькам по господарству.

Першу годину можна працювати без перерви, а далі необхідно робити 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.

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

Пам'ятай: перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.