

Що варто зробити ввечері?



Підготувати документи, які потрібні до ЗНО.



Визначити час і маршрут до місця здачі ЗНО.



Прийняти теплий розслабляючий душ чи ванну.



Підготувати одяг на ранок.



Перед сном випити теплого чаю чи молока, щоб зняти тривогу і швидше заснути.



Навести будильник



Підготувати інші речі, які можуть знадобитись під час здачі (ручки, вода, та інше).



Вчасно лягти спати.

Що варто зробити зранку?



Вставайте вчасно!



Перед виходом обов'язково перевіряйте всі необхідні речі

Не можна!

✓ Пити заспокійливі.



З'їжте смачний корисний сніданок



Виходь завчасно, краще прибути на місце здачі за 15 хв

Не варто!

✓ Пити каву.



Налаштуйте себе на успіх, за допомогою фраз мотиваторів.

Поради підготували студентки 43 групи соціально-психологічного факультету ЖДУ ім.І.Я.Франка Alina Lisohurska

- Доведіть собі, що тестування справді важливе для вас, змотивуйте себе.
- Навчіться ефективно використовувати свій час, складіть режим дня, список справ та плани на день.
- Пам'ятайте, що завжди можна попросити про допомогу (батьки, вчителі, друзі)
- Частіше перевіряйте свої знання (взаємопідготовка та взаємоперевірка з друзями)
- Не забувайте регулярно відпочивати, чергуйте види діяльності.
- Зробіть підготовку дійсно цікавою для вас, рівномірно розподіляючи навантаження щодня. (Поради взяті з Інтернету)