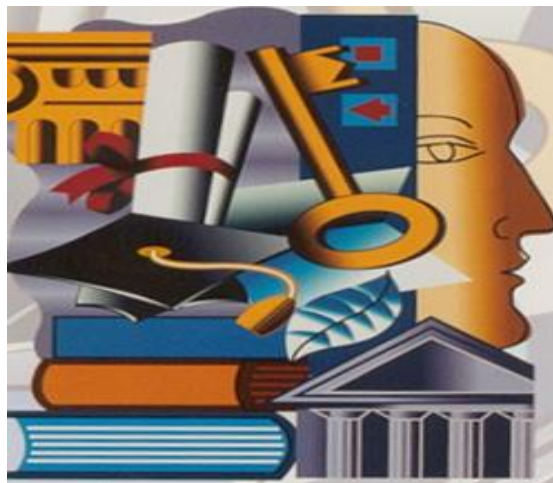


**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКИЙ ЛЦЕЙ № 141  
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»**



**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДГОТОВКИ ДО  
НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ**

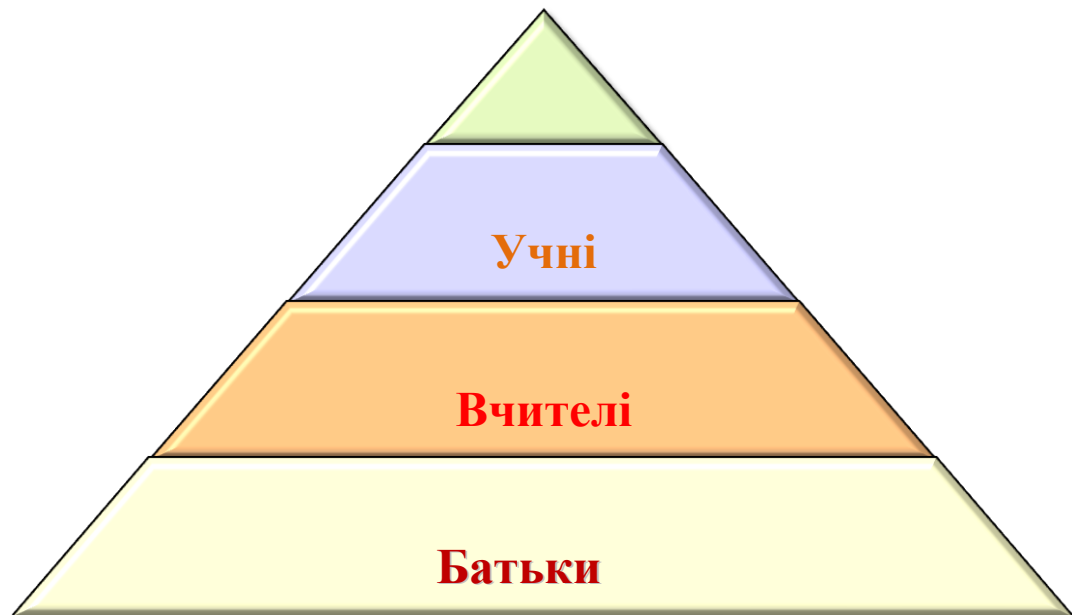


## Як підготуватися до проходження національного мультипредметного тесту (НМТ)?

**Національний мультипредметний тест (НМТ)** – комп'ютерний онлайн-тест, що складається з трьох предметів.

**Тестування** — це не просто, як вважають деякі, позначення певних символів у бланку відповідей, а процес багатокомпонентний, складний, у якому кожна зі складових успіху є незамінною. Тому психологічна готовність під час тестування так само важлива, як і знання навчального матеріалу з предмета.

**Психологічної підготовки до НМТ потребують**



## ШЛЯХИ ЯКІСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО НМТ



1. Оціни, що найбільше тебе лякає в процедурі НМТ.
2. Склади список тих труднощів, з якими, на твою думку, доведеться зіткнутися. Це допоможе розібратися в проблемах і в їх усвідомленні тобою.

3. Згадай, чи була у тебе на попередніх етапах схожа складність? Чи вдалося тобі впоратися з нею і як? Що саме допомогло впоратися? Подумай, що б ти зробив по-іншому. Що саме з цього позитивного досвіду тобі допомогло б і цього разу.
4. Подумай, хто міг би допомогти тобі в ситуації підготовки до НМТ: батьки, друзі, Інтернет, педагоги або ще хто-небудь.
5. Проявляй ініціативу в спілкуванні з приводу майбутньої події.



### Підготовка до тестування

- ❑ **Спочатку підготуйте місце для занять:** приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте необхідні підручники, допоміжні матеріали, зошити, папір, олівці.
- ❑ **Можна доповнити інтер'єр кімнати предметами жовтого й фіолетового кольору,** оскільки такі барви підвищують інтелектуальну активність людини. Буває досить навіть якоїсь картинки в цих тонах.
- ❑ **Складіть план підготовки.** Складаючи план підготовки, чітко визначте, що саме сьогодні вивчатимете. Наприклад, не «ознайомлюся з матеріалом», а визначте конкретний перелік розділів і тем, які повторюватимете саме сьогодні.
- ❑ **Почніть із найважчого** — з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо Вам складно приступити до роботи, можна повторити спочатку найцікавіший матеріал, а потім переходити до складнішого.
- ❑ **Чергуйте заняття з відпочинком,** скажімо, 40 хвилин заняття — 10 хвилин перерва. Можна в цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ тощо.
- ❑ **Не прагніть запам'ятати матеріал усього підручника.** Намагайтеся структурувати матеріал, склавши план або схему. Зробити це бажано на папері. Плани корисні ще й тим, що їх легко потім використати, щоб швидко повторити матеріал.
- ❑ **Виконуйте якомога більше різних надрукованих тестів із предмета.** Використовуйте підручники й посібники, рекомендовані Міністерством освіти і науки України (перелік можна знайти на сайтах

центрів оцінювання якості освіти), пройдіть on-line-тестування на сайтах оцінювання якості освіти (<http://zno-kharkiv.org.ua> /<http://testportal.gov.ua/>). Там також можна ознайомитись з нормативно-правовою базою щодо проведення НМТ, програмами та характеристиками тестів.

- ❑ ***Тренуйтеся з годинником у руках, фіксуйте час виконання тестів.***
- ❑ ***Готуючись до тестів***, ніколи не думайте, що не впораєтеся із завданнями, а, навпаки — *подумки уявляйте картину триумфу.*
- ❑ ***Відведіть один день перед тестуванням***, щоб ще раз повторити найскладніші теми.

### ***Напередодні тестування***

- ❖ Багато хто вважає так: щоб повністю підготуватися до НМТ, достатньо всього однієї ночі. Це неправильно. Навпаки, з вечора відпочиньте якнайкраще, щоб уранці відчувати себе бадьорим, сповненим сили, бойового настрою. Адже в цьому випробуванні Ви маєте проявити свої можливості та здібності.

### ***Як поводитися під час ЗНО?***

- ❑ ***Тестові матеріали*** містять завдання різного рівня складності, але всі вони розроблені відповідно до програми НМТ. Серед них завжди є такі, що Ви можете виконати швидко й правильно. Частина завдань відповідає вищому рівню складності, проте й вони передбачені шкільною програмою, а отже, доступні для виконання.
- ❑ ***Перед початком роботи*** не пошкодуйте кількох хвилин, щоб опанувати хвилювання. Пригадайте про ритмічне дихання, аутогенне тренування. Подихайте глибоко, заспокойтеся.
- ❑ ***Зосередьтеся!*** Ознайомившись із завданнями тесту, зосередьтеся й забудьте про тих, хто навколо. Для Вас мають існувати тільки завдання тесту й годинник, що регламентує час. Поспішайте не поспішаючи!
- ❑ ***Не бійтеся!*** Жорсткі рамки тривалості тестування не мають впливати на якість Ваших відповідей.
- ❑ ***Розпочинайте з простих завдань!*** Спочатку відповідайте на запитання, у яких повністю впевнені, пропускайте ті, що викликають сумніви. Увійдіть у робочий ритм, перестаньте хвилюватися, сконцентруйте вашу енергію на завдання, що викликають труднощі.
- ❑ ***Пропускайте!*** Навчіться пропускати складні або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тесті завжди будуть такі завдання, з якими ви обов'язково впораєтеся. Безглуздо втратити бали тільки тому, що ви не дійшли до «своїх» завдань, а застрягли на тих, що викликають труднощі.

- ❑ **Уважно ознайомтеся зі змістом завдання!** Не прагніть зрозуміти умову завдання «за першими словами», щоб зекономити час. Це може призвести до прикрих помилок навіть під час виконання найлегших завдань.
- ❑ **Думайте тільки про поточне завдання!** Завдання в тесті не пов'язані між собою, тому способи їх виконання можуть бути різними. Не намагайтеся наступне завдання виконати за аналогією до попереднього. Думайте тільки про те, що кожне нове завдання — це шанс набрати бали.
- ❑ **Відкидайте зайве!** Багато завдань можна виконати швидше, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно відкидати ті, що не відповідають умові. Метод виключення надасть Вам можливість сконцентрувати увагу всього на одному- двох варіантах, а не на всіх одразу, що набагато складніше.
- ❑ **Заплануйте два кола виконання роботи!** Розрахуйте час так, щоб за дві третини відведеного часу виконати всі зрозумілі завдання (перше коло). Так Ви встигнете набрати максимум балів на завданнях, у відповідях на які Ви цілком впевнені. Після цього ще раз поверніться до пропущених складних завдань і спробуйте їх виконати повторно (друге коло).
- ❑ **Угадуйте!** Якщо Ви не знаєте правильної відповіді, покладіться на свою інтуїцію! Вибирайте варіант, який, на Вашу думку, має найбільшу вірогідність.
- ❑ **Перевіряйте!** Обов'язково відведіть час для перевірки роботи, щоб встигнути переглянути відповіді й уникнути можливих машинальних помилок.
- ❑ **Не втрачайте оптимізму!** Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що це не завжди можливо. Враховуйте, що кількість виконаних завдань цілком може бути достатньою для гарного результату.

### **ЯК УНИКНУТИ ХВИЛЮВАНЬ?**

1. Запишіть на аркуші паперу, що вас непокоїть. Покладіть його під подушку або в ящик столу на сім днів. Пізніше, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.
2. Запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.
3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншу

дорослу людину, якій ви довіряєте, і поговоріть з нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.

4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.

5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.



## ЯК НАЙКРАЩЕ ЗАПАМ'ЯТАТИ МАТЕРІАЛ?

### ПАМ'ЯТКА

1. Особливо напружуй свою пам'ять на початку і в кінці уроку чи тексту, адже ці місця найгірше запам'ятовуються.
2. При сортуванні та класифікації матеріалу для запам'ятовування не забувай про обсяг короткострокової пам'яті — 7 знаків ( $\pm 2$  знаки).
3. Для міцного запам'ятовування матеріалу вистачить уважно прослухати чи прочитати потрібну інформацію.
4. Механічне повторення ефективно, коли треба запам'ятати правила, формули, дати, фактичний матеріал.



5. Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, проведіть якусь паралель з особистим життям, власним досвідом. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

6. Давно помічено, що найлегше забути тільки-но вивчене — це спробувати зразу запам'ятати щось цілковито інше. Знаючи про це, не вчіть історію одразу після математики. Краще почитати літературу.

7. Намагайтеся уявляти інформацію, яку треба засвоїти у незвичайному поєднанні. Наприклад, уявивши дату прийняття християнства на Русі у вигляді великих цифр, які світяться у воді, ви легко запам'ятаєте її.



8. Повторювати матеріал треба вдумливо, зосередившись на змісті. 20—30 % інформації, якщо її не повторювати, втрачається за перші 10 годин після «завантаження».

9. Запам'ятовування буде значно кращим, якщо спробуєте знайти в тексті провідну думку, виділити її аргументацію, визначите перехід до наступної — працюйте у книжці з олівцем, робіть помітки.

Знайте свій найпродуктивніший вид пам'яті та спирайтеся на нього.



### **ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

- ✓ Чергуйте розумову і фізичну працю.
- ✓ У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.
- ✓ Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).
- ✓ Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!

#### **Психологічний портрет людини, готової успішно скласти іспити:**

1. Упевнений у своїх силах.
2. Забезпечує собі високий ступінь мотивації до успішного складання іспиту.
3. Ефективно використовує час, відведений на підготовку до тестування, не відкладає справ на потім.
4. Доводить розпочату справу до завершення.

#### **Формула оптимістичного конструктивного настрою на тестування**

- *Я успішно складу тестування, тому що ... .*
- *Я успішно складу тестування, навіть якщо ... .*



- *Я успішно складу тестування, незважаючи на ... .*
- *Я успішно складу тестування завдяки ... .*
- *Я успішно складу тестування, спираючись на ... .*
- *Я успішно складу тестування, бо прагну ... .*

### **Пам'ятка для батьків**

#### ***Що лякає вашу дитину?***

- Сумнів у повноті та міцності знань.
- Стрес незнайомої ситуації.
- Стрес відповідальності перед батьками і школою.
- Сумнів у власних здібностях: у логічному мисленні, умінні аналізувати, концентрації і розподілу уваги
- Особистісні та психофізичні особливості:
  - ✓ тривожність;
  - ✓ стомлюваність;
  - ✓ непевненість у собі.

#### **Чим Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання НМТ?**

- ❖ *Володінням інформації про процес проведення іспиту.*
- ❖ *Розумінням і підтримкою, любов'ю і вірою в її сили.*
- ❖ *Відмовтеся від закидів, довіряйте дитині.*

*Якщо дитина хоче працювати під музику, не треба цьому переешкоджати, тільки домовтеся, щоб це була музика без слів.*

#### **Поради батькам щодо підготовки випускників до НМТ**

- *Не тривожтеся про кількість балів, яку ваша дитина отримає під час НМТ. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей.*
- *Не підвищуйте тривожність дитини напередодні НМТ, бо це негативно позначиться на результатах тестування.*
- *Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав.*
- *Допоможіть дитині розподілити теми підготовки по днях.*
- *Ознайомтеся з методикою підготовки до тестування.*

#### **Повір у себе, щоб виграти**

- *Якщо ти думаєш, що програєш, то програєш.*
- *Якщо ти думаєш, що не зможеш, то не зможеш.*
- *Якщо ти хочеш, але боїшся, то не досягнеш мети.*
- *Якщо ти чекаєш на невдачу, вона прийде до тебе.*
- *Успіх завжди з тим, хто його прагне.*
- *Справжній двобій відбувається у твоєму розумі.*



➤ Якщо ти думаєш про перемогу, то переможеш.



## ДЕВ'ЯТЬ СПОСОБІВ УСЕ ВСТИГНУТИ

1. **Плануйте завтрашній день.** Заведіть блокнот, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.
2. **Не дивіться телевізор.** Ваше життя набагато цікавіше, ніж життя героїв серіалу чи події у світі. Якщо станеться щось глобальне, то ваші друзі, родичі сповістять вас. Не забувайте, вам ще потрібно багато встигнути для свого зоряного майбутнього! Переконайтесь — життя без телевізора є.
3. **Навчіться відпочивати.** Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.
4. **Переводьте увагу з одного заняття на інше.** Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви 3 години просиділи за книжками - потрібно відпочити або переключитися на іншу діяльність.
5. **Визначте пріоритети.** Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.
6. **Учіться керувати своїми емоціями.**
7. **Усміхайтесь,** навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему.
8. **Не забувайте хвалити себе** щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.
9. **Живіть активно.** По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по-друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю».

## Релаксаційні методики для випускників



### **Вправа №1: «Антистресова релаксація»**

Займіть зручну позицію. Заплющіть очі, дихайте спокійно і глибоко. Зробіть вдих і на 10 секунд затримайте дихання. Повільно видихайте і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив і відплив» Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім 20 секунд відпочиньте. Вольовим зусиллям скоригуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд. Таким чином пройдіться по всьому тілу. Слідкуйте за змінами в тілі. Повторіть процедуру тричі Розслабтесь, ні про що не думайте. Спробуйте уявити собі відчуття розслаблення, яке проникає в усі куточки вашого тіла знизу вгору: від пальців ніг вгору через живіт, груди - до голови. Повторюйте подумки «Я заспокоююсь, мені приємно, мене ніщо не тривожить». Уявіть, як розслаблення проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас: ваші плечі, шия, м'язи, обличчя розслаблені (рот напіввідкритий). Ви спокійні, подібні до м'якої іграшки—ляльки. Насолоджуйтеся своїми відчуттями 30 секунд.

Полічіть до десяти, подумки повторюючи, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи все більше розслаблюються. Ваше завдання - насолоджуватися станом розслаблення. Ось настає «пробудження». Порахуйте до десяти, скажіть собі: «Коли я долічу до двадцяти, мої очі відкриються, я буду відчувати себе бадьорим». Неприємне напруження в кінцівках зникне.

### **Вправа №2: «Внутрішній промінь»**

*Вправа допомагає зняти втому, стабілізувати внутрішній стан.* Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюються шия і груди. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів — згори вниз. Закінчіть вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) молодим і сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!»

### **Вправа №3: «Дерево»**

*Вправа стабілізує внутрішній стан, створює баланс нервово-психічних процесів, запобігаючи травмуючим ситуаціям.* Дорогою додому, в транспорті уявляйте себе деревом (яке вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити). Детально програйте в свідомості образ цього дерева:

уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене назустріч сонячним променям і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчувати поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля — це символ життя, коріння — символ стабільності, зв'язок людини з реальністю. Відчуйте, як, вдихаючи повітря, ви втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, відкрийте очі.

#### **Вправа №4: «Руки»**

Сядьте на стілець, простягніть ноги і опустіть вниз руки. Уявіть собі, що енергія втоми «витікає» з рук на землю. Ось вона витікає з голови, проходить через плечі, протікає по передпліччю, досягає ліктів, опускається до кисті і через кінчики пальців виходить вниз, у землю... Ви фізично відчуваєте приємну важкість у ваших руках. Посидіть так 1-2 хвилини, а потім злегка потрясіть кистями рук, остаточно звільняючись від втоми. Легко встаньте, трішки поскачіть і посміхніться.

#### **Вправа №5: «Дихання»**

Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющіть очі. За своєю командою спробуйте відключити свою увагу від зовнішнього середовища і сконцентруватись на власному диханні. Не керуйте диханням, намагайтесь не порушувати природний ритм. Просто вільно дихайте. Виконуйте вправу 5-10 хвилин.

#### **Вправа №6: «Емоційна гімнастика»**

Оберіть зручне положення: стоячи, лежачи. Вивільніться від напруження і виконайте поетапно таке:

Імітація позіхання. Розслабтесь, налаштуйте на позіхання, спробуйте відчувати бажання позіхнути. Супроводжуйте позіхання подумки звуком «у-у-у», який поступово знижується і стає грудним.

Позіхаючи, зморщіть ніс, підніміть брови, вії, губи, щоки. Викличте на обличчі міміку непереборного позіхання. Позіхайте з насолодою.

Стан після сну. Повністю розслабтесь, уявіть, як відпочивають лоб, брови, вії, губи, щоки. Розслабте плечі, руки, ноги. Відчуйте бажання потягнутись.

Добра посмішка. Підніміть кутики губ, зробіть веселі зморшки навколо очей, трішки зморщіть ніс. Зберігайте зморщену міміку обличчя. Згадайте приємний момент з дитинства.

Нестримна радість. Підніміть руки, як спортсмен, котрий отримав перемогу. Радійте. Супроводжуйте процедуру звуками радості (але не надто голосно).

Промінь сонця. Ще раз позіхніть, посміхніться, радійте. Уявіть, що обличчя осяєне ласкавими променями сонця. Зберігайте це відчуття. Відчуйте приплив сил.

### **Вправа №7: «Дихальна медитація»**

Займіть зручне положення. Розслабтесь, заплющіть очі. Сконцентруйте увагу на диханні. Подумки рахуйте кожен видих від 1 до 10, потім повторюйте все спочатку. Вправу виконуйте 15-20 хвилин. Намагайтесь не заснути, постійно рахуйте видихи. Якщо під час виконання вправи ви щось відчували, чули, бачили образи, поділіться враженнями з оточенням.

### **Вправа №8: «Аутогенна медитація»**

Оберіть зручну позицію сидячи. Заплющіть очі, розслабтесь, налаштуйте дихання на прийнятний для вас ритм. Сконцентруйтесь на диханні, на видиху, подумки промовляйте ключове слово. Краще, якщо воно не буде мати конкретного предметного значення, наприклад, слово «ом», «том» і т. д. Виконуйте вправу 15-20 хвилин. Відчуйте спокій, поліпшення самопочуття.

### **А якщо провалився?**

Запам'ятай: сильні особистості, помиляючись, мужньо визнають свої помилки. Але визнання помилки не є переконанням у своїй неспроможності. Просто ця спроба не вдалася. А кожна невдала спроба — ще один крок до успіху. Тобто боязкий, невпевнений рух — це все-таки краще, ніж повна бездіяльність.

Нічого немає страшного в тому, що ти матимеш забагато роботи. Це буде завтра. А сьогодні відпочивай. Вже потім, проаналізувавши причини невдачі, визнач шляхи її подолання.

Пам'ятай: не помиляється той, хто нічого не робить!

## **ПОРАДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ШПАРГАЛОК**



*Користуватися шпаргалками чи ні — кожен має вирішувати самостійно. Для тих, хто користується ними, ми дамо кілька порад, які мають зробити використання шпаргалок найбільш ефективним.*

1. **Шпаргалку писати потрібно.** Як це не банально звучить, але краще написати шпаргалку, ніж не писати. По-перше, все запам'ятати неможливо, особливо важко запам'ятати дати, формули, цитати тощо. Написавши її, ви обов'язково зможете все «пригадати». По-друге, знаючи, що в кишені ви

маєте шпаргалку, почуватиметеся набагато спокійніше, ніж без неї. Це хороший психологічний чинник під час складання іспиту. По-третє, під час написання шпаргалки ви зможете запам'ятати частину матеріалу, принаймні, вправно в ньому орієнтуватиметесь. З усього сказаного впливають правила написання шпаргалок.

2. **Пишіть шпаргалки тільки самостійно.** Тільки за умови самостійного написання шпаргалок діє все сказане вище: по-перше, ви запам'ятаєте частину матеріалу, уявлятимете суть предмета та зможете орієнтуватися в ньому; по-друге, ви знатимете, що й де розміщено у вашій шпаргалці, коли з'явиться необхідність нею скористатися; по-третє, взявши чужу шпаргалку, ви можете не зрозуміти всіх скорочень і почерку.

3. **Пишіть тільки найголовніше.** Записуйте в шпаргалку тільки те, що дійсно не відоме або не знайоме, чи викликає труднощі для запам'ятовування. Весь предмет запахнути в компактну шпаргалку дуже проблемно, та й ні до чого це. Знаючи окремі тези, можна завжди добудувати свою думку до розгорнутої відповіді. Особливу увагу приділіть запису формул, дат, цитат, цифрових даних тощо.

4. **Пишіть розбірливо, структуровано.** Це допоможе вам легше зорієнтуватися в шпаргалці та уникнути тривалого читання. Сюди ж можна віднести таке правило, як зрозуміле скорочення слів: використовуйте тільки ті скорочення, які ви зможете розібрати.

5. **Розмежуйте текст відповідей.** Пишіть кожне питання або тему окремо. А найголовніше, ви повинні знати, де записано відповідь на запитання. Все це допоможе легше орієнтуватися у відповідях, позбавить від необхідності тривалого пошуку відповіді на поставлене запитання.



### Метод 5-П

- 1-П - Переглянь текст швидко.
- 2-П - Придумай до нього запитання.
- 3-П - Познач олівцем найважливіші місця.
- 4- П - Перекажи текст.
- 5- П - Переглянь текст повторно.

**Психологічні «пігулки» проти стресу.**

## **Вдома**

- ❖ Увімкніть приємну музику, сядьте у вашому улюбленому місці та заплющте очі.
- ❖ Згадайте найщасливіші моменти вашого життя.
- ❖ Пофантазуйте про щось приємне хоча б 5 хвилин.
- ❖ Оберіть таке хобі, яке б радикально відрізнялося від вашої основної діяльності.
- ❖ Зробіть розминку.
- ❖ Доробіть усі ті справи, які почали ще місяць тому.
- ❖ Зробіть самі собі якийсь подарунок.
- ❖ Побувайте в перукаря.
- ❖ Подумайте про те, як ви харчуєтесь, та змініть раціон.
- ❖ Якщо це можливо, то намагайтеся ходити вранці на роботу або навчання пішки.
- ❖ Зробіть що-небудь виключно для себе.

## **На роботі, в школі**

- ❖ Не сердьтесь на справедливу критику та намагайтеся робити висновки.
- ❖ Перед важливою зустріччю залиште десять вільних хвилин для себе.
- ❖ Завжди намагайтеся зробити так, щоби обідній був і часом для відпочинку.
- ❖ Викидайте без жалю все зайве, що заважає роботі.
- ❖ Час від часу робіть деякі вправи за робочим столом (розпряміть ноги, понахиляйте голову з боку в бік, розпряміть спину).
- ❖ Після закінчення роботи дайте собі десять хвилин, розслабтеся та посидьте з заплющеними очами.

## **Скрізь і завжди**

- ❖ Скажіть "ні", якщо ви дійсно вирішили не брати додаткової роботи чи додаткових зобов'язань.
- ❖ Поділіться тим, що вас турбує, з близькою людиною.
- ❖ Нагадайте самі собі, що ви маєте право на помилки.
- ❖ Не уподібнюйтесь страусу – дивіться своїм проблемам в очі.
- ❖ Не мучте самі себе.
- ❖ Якщо ви відчуваєте, що хочете виговоритися, не придушуйте цього бажання, зазвичай сама розмова може заспокоїти.
- ❖ Скажіть собі: "Треба розслабитися". І - розслабтеся!
- ❖ Уникайте фраз типу "Мені треба це саме зараз, в цю хвилину!" Нехай все йде як іде.
- ❖ Тільки час допоможе звикнути до великих змін у вашому житті.
- ❖ Тримайтеся тієї людини, яка дійсно розуміє вас.

- ❖ Запам'ятайте: ви не можете відповідати за настрій інших людей.
- ❖ Кожна неприємність - це лише маленька хвилька у величезному океані нашого життя.
- ❖ Запитайте себе: "Що найгірше може трапитися?" Подумайте, як ви вчините, якщо це трапиться. І ви зрозумієте, що зумієте впоратися з цим.

## **НМТ – СИТУАЦІЯ ТРИВОЖНА, АЛЕ БЕЗПЕЧНА**



### **ПОРАДИ БАТЬКАМ**

1. Контролюйте, скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання дітей.
2. В екзаменаційний період дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним. Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.
3. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому і корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, і підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.
4. Звертайте увагу на посуд, з якого їдять ваші діти. Краще, аби він був золотавий. Цей колір заспокоює нервову систему, концентрує увагу, покращує настрій і пам'ять.
5. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте розв'язувати їх. Займіть позицію «друга» для своїх синів і дочок.

### **РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТІВ.**



Харчування має бути 3-4 разовим, калорійним і багатим на вітаміни. Споживайте волоські горіхи, молочні продукти, рибу,



овочі, нежирне м'ясо, фрукти. Вживати краще не каву, а соки. Перед навчанням небажано вживати жирну їжу, бо від неї хилить на сон – організм зосереджується на перетравленні калорійних продуктів і кров від мозку прибуває до шлунка.

Збільште порції споживання їжі за рахунок фруктів, овочевих салатів.

Випийте протягом дня 3-6 склянок заспокійливого чаю, який знімає нервову напругу, нормалізує сон і АТ.

Заїдайте стрес родзинками. У них багато калію, який зміцнює нервову систему і провокує позитивні емоції.

Вживайте шоколад, який підвищує життєвий тонус, нормалізує артеріальний тиск.

А від нервовості вас позбавить капуста –їжте перед екзаменами і будете спокійні.

### **У всеозброєнні ...**

#### **(про підготовку до НМТ жартома та серйозно)**

Один лише спомин про іспити може порушити рівновагу будь-кого: школяра, абітурієнта, студента або слухача бізнес-центру.

Адже «поглинання» сотні сторінок, експрес-запам'ятовування «багатоповерхових» формул та написання багатометрових шпаргалок не гарантує, що в самий відповідальний момент вас не зрадить пам'ять, а від хвилювання ви не втрати дар мови. Перестрахуватися повністю від можливих проколів за час підготовки до іспиту практично не можливо. Але спробувати можна...

Студенти вважаються винахідниками у питаннях складання іспитів. Старшокурсники можуть розповісти про десятки способів створення шпаргалок і надати не меншу кількість порад про їх використання. Але на цьому вузівські премудрості не закінчуються.

Згідно існуючих забобонів, вашим головним «козирем» на «випробуваннях розуму» повинно стати невідступне виконання спеціальних ритуалів, які привернуть до вас удачу. Насамперед, необхідно...ні, не визубрити білети, а підібрати комплект «щасливого» одягу та канцелярського приладдя. І на всі іспити приходити тільки в одній цій екіпіровці.

Запас підручників у бібліотеці все ж потрібно взяти...., щоб перед сном класти під подушку. Вважається, що знання самі абсорбуються у студентському мозку. У день екзамену вставати тільки з лівої ноги, з неї ж заходити в транспорт, школу, клас...Білет також тягти лівою рукою, при цьому стояти на лівій нозі та дивитись лівим оком. У взуття, під ліву п'ятку, покласти п'ятак «на щастя». І ні в якому разі не митися! Ви ж не бажаєте, щоб з вашої «світлої» голови «вимилися» останні знання?!

Але самим діючим засобом є виклик «халяви» (тобто дармової оцінки). Опівночі потрібно висунутися у відкрите вікно і тричі повторити: «Ловись, халява!» або «Шара, прийди!». Для надійності можна вийти на балкон або на вулицю. Ще один надійний спосіб: набрати зовсім незнайомий номер телефону і спитати «халяву».

Найголовніше у перелічених методах – сувора конфіденційність. Про ваші дії не повинен знати ніхто, тим більше однокласники, адже дармових оцінок на всіх не хватує.

Вважаєте це смішним? Правильно. Справа тут не в дивах. З точки зору психології, учні, які зробили подібні маніпуляції, почуваються більш впевнено та спокійніше, і як слідство оцінки отримують непогані (при умові, що в їх світлих головах є необхідні знання). Тому забувати про науково обгрунтовані принципи підготовки категорично не рекомендується. Отже...

**УСПІХІВ ВАМ!**