***День перед складанням ЗНО***

|  |
| --- |
| Зовнішнє незалежне тестування — це важлива подія в житті кожного абітурієнта, тому в день перед тестуванням варто приділити собі та своєму відпочинку максимум часу.Зовнішнє незалежне тестування вимагає багато уваги. Тому напередодні ЗНО не варто себе перевантажувати, постійно тренуючися складати тести, знову й знову вивчаючи нотатки або підручники.**Необхідно:*** виспатися, щоб прокинутися в хорошому настрої, бадьорим, готовим до великих звершень;
* підготуватися психологічно, налаштуватися лише на позитив. Для цього можна роздрукувати власний сертифікат, у якому варто проставити з обраних для тестування предметів максимальну кількість балів. Буде добре, якщо такий сертифікат буде постійно перед очима;
* закохатися в обраний для ЗНО предмет, відчути, що він вартий захоплення, інтересу. У своє захоплення слід дійсно повірити;
* пам'ятати, що думки матеріалізуються, тому не можна сумніватися у своїх знаннях. Думайте про можливості, які відкриються після складання ЗНО: про нових друзів, омріяну професію, переваги студентського життя;
* повторити вивчений матеріал, щоб упевнено почуватися на зовнішньому тестуванні. На це виділити той чає, коли працюється найкраще;
* за декілька днів до тестування «сісти» на спеціальну «розумову» дієту. До звичайного раціону можна додати мюслі, банани, родзинки, горіхи й шоколад;
* провести вільний час на свіжому повітрі, найкраще — у парку.

 Дуже важливим для досягнення успішного результату є правильний розрахунок часу на виконання завдань усіх форм. |