Підготуватися до здачі ЗНО

Спочатку підготуй місце для занять, забери зі столу усі зайві предмети, зручно розклади свої зошити, підручники, ручки тощо;
можна доповнити інтер'єр кімнати жовтим та фіолетовим кольорами, оскільки вони підвищують розумову активність, не потрібно перефарбовувати стіни, а достатньо картини, занавіски, серветки, лампи, тощо;

склади план своєї роботи, перед тим визнач – хто ти є ? – сова чи жайворонок;
важливо чітко знати, що ти робиш і не говорити усім оточуючим: «Я займаюся чи готуюсь», «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 збільшуйте 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;

не потрібно заучувати напам'ять певні тексти, вчися робити короткі записи, нотатки, регулярно їх переглядай;

регулярно повторюйте матеріал, бажано через 10 хв, після того, як ви вивчали новий матеріал, а згодом через добу, кожне наступне повторення повинно бути коротшим попереднього;

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».

У день ЗНО

Будь зконцентрованим.
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.
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, забудь про попереднє.
Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему.
Наступне завдання це шанс набрати додаткові бали.
Використовуй методику виключення.
Якщо не знаєш правильної відповіді , то можна розпізнати усі невірні відповіді в силу їхньої абсурдності.
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.