

ГОТУЄМОСЬ ДО НМТ



ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО НМТ

Вже ось-ось перед усіма учнями 11-х класів цього року чекає дуже важлива та нервова подія – здача національного мультимедійного тесту.

Ось декілька порад, які допоможуть вам без стресу підготуватися до його складання.



- Створіть графік навчання. Створення розкладу навчання може бути корисним, оскільки так легше організуватися. Використовуйте цей графік для визначення днів, коли ви будете вивчати певні предмети, і скільки часу ви буде приділяти кожному з них.
- Створіть комфортне робоче середовище. Важливо, щоб ви мали комфортне місце для навчання. Приділіть увагу освітленню, забезпечте достатній доступ до матеріалів і інструментів для навчання. Це може допомогти знизити рівень стресу та покращити концентрацію.
- Навчіться управляти часом. Навчання та підготовка до іспиту можуть забирати багато часу. Ставте таймер на виконання кожного і завдання і не забувайте про перерви, які можуть допомогти покращити ефективність навчання.
- Розвивайте позитивний настрій. Позитивний настрій може підвищити мотивацію і поліпшити результати навчання.
- Розвивайте стратегії навчання. Різні люди мають різні способи навчання. Знайдіть той спосіб, який працює для вас найкраще. Для цього використовуйте різні методи навчання, такі як візуалізація, асоціації та зв'язки, аудіозаписи, написання карток для запам'ятовування.
- Практикуйте тестування. Під час підготовки до іспитів, тестування може бути корисним інструментом для підготовки до реального іспиту. Регулярно виконуйте тести, щоб ви звикли до формату тестування та знали, на що звернути увагу.
- Допомагайте собі зняти стрес. Іспити можуть бути дуже стресовими тому опануйте техніки релаксації, такі як дихання, медитація, йога або спорт.