

**Як підготуватись до НМТ: 5 порад для спокійного складання іспитів**

[*Національний мультипредметний тест*](https://osvita.ua/test/)*є важливим етапом у житті кожного випускника.*

*Від цього іспиту фактично залежить подальша можливість вступу до омріяного закладу вищої освіти, а така серйозність лише посилює природне хвилювання перед випробуванням.*

*Звичайно, щоб вдало скласти національний мультитест, необхідні знання та натренованість у виконанні завдань, однак і без правильного психологічного налаштування тут годі обійтися.*

*Як психологічно підготуватися до важливих іспитів і зменшити хвилювання – читайте далі в нашій статті.*

**Організаційна підготовка**

Щоб уникнути зайвих хвилювань – озбройтеся обізнаністю. Отримайте вичерпну інформацію про [умови та формат](https://osvita.ua/test/advice/64498/) іспиту, вивчіть усі його [особливості та вимоги](https://osvita.ua/test/advice/64508/).

Також уточніть дати та час іспитів. Створіть для себе календар з важливими датами випробувань, щоб нічого не проґавити й не перейматися зайвий раз.

Така попередня підготовка допоможе зняти перший стрес, зробить процедуру складання іспитів прозорою та зрозумілою, гарантуватиме, що в процесі ви нічого не забудете, а на самому іспиті не доведеться перейматися, що ви чогось не розумієте.

**Систематизуйте своє навчання**

Велику кількість хвилювань перед національним мультитестом викликає думка, що часу на вивчення та повторення необхідного матеріалу не вистачить.

Щоб систематизувати своє навчання й в ніч перед іспитами спокійно відпочивати, а не повторювати в паніці всю інформацію, складіть графік вивчення і повторення матеріалу.

Так ви будете впевнені, що нічого не пропустите і до важливої дати точно встигнете засвоїти знання.

Ефективній підготовці до мультитесту сприятиме системтичне виконання тестових завдань на сайті [ЗНО-ОНЛАЙН](https://zno.osvita.ua/).

**Дбайте про свій відпочинок та здоров’я**

Випускники часто починають впадати в крайнощі. Одні цілодобово вчать навчальний матеріал, а інші ж насолоджуються відпочинком, зрідка гортаючи підручник. Насправді ж для гарної підготовки й подальшого зменшення хвилювань важливо дотримуватися балансу.

Чергуйте навчання та відпочинок. По-перше, це покращить запам'ятовування, а по-друге, перерви від навчання даватимуть можливість розслабитися та зменшити рівень напруження.

Крім того, щоб мозок гарно працював, дбайте про своє здоров'я. Дотримуйтеся режиму сну, збалансовано і поживно харчуйтеся та не забувайте про фізичну активність.

**Напередодні іспиту не навантажуйте себе**

У переддень іспиту рівень тривоги, переживань та бажання ще раз переглянути всю інформацію може зашкалювати. Однак важливо опанувати себе та відпочити.

Напередодні національного мультитесту відкладіть усе, не повторюйте більше нічого. Улаштуйте день тиші та спокою: прогуляйтеся на свіжому повітрі, прийміть душ, підготуйте одяг та документи.

Одним словом, оберіть активності, які допомагатимуть налаштуватися на важливий день і зменшити рівень напруження.

**Вивчіть техніки заспокоєння, які можуть знадобитися під час іспиту**

У день тестування може бути важко опанувати своє хвилювання. Щоб впоратися з ним більш впевнено, можна вивчити техніки релаксації та попрактикувати їх напередодні.

Зокрема, подолати стрес на іспиті допоможе метод Бенсона. Для того, щоб заспокоїтися, цей американський лікар та професор радить послідовно виконати такі дії.

* Сядьте зручно.
* Заплющіть очі.
* Розслабте тіло – від м’язів ніг до м’язів обличчя.
* Дихайте носом – легко, вільно й глибоко, відстежуючи, як повітря проходить шлях до легенів.
* Наприкінці видиху промовте подумки: “Один”. Потім вдихніть повітря й видихніть: “Два”. І так далі.
* Дихайте так кілька хвилин, зберігаючи позу.
* Розплющіть очі.

Ця та подібні техніки допомагають внормувати стан і зменшити тривогу, тож стануть ефективними помічниками на НМТ.

*Підготувала Олеся Філоненко.*