

ЗНО: ШПАРГАЛКА ДЛЯ ВИПУСКНИКІВ

- Спати мінімум 8 годин
- Пити багато води (зневоднення - одна з причин швидкої втомлюваності та поганої реакції)
- Слідкувати, щоб в раціоні було достатньо вітамінів, білкової їжі швидкого засвоєння
- Планувати та розподіляти свій час
- Чергувати навчання та відпочинок (прогулянки, спорт, хобі,...)
- Якомога раніше визначитися з предметами на ЗНО та розпочати підготовку
- Обрати курси, репетиторів, скласти розклад занять
- Скласти перелік тем для повторення з кожного предмету і розмістити його на видному місці. Відмічати пройдений матеріал, повтори, доповнювати список.
- Готуватися в міні-групах однолітків
- Спілкуватись з тими, хто вже успішно здав ЗНО
- Обов'язково пройти пробне тестування
- Кожен день перед сном відмічати свої досягнення та перемоги (мінімум 5 пунктів)
- Опанувати вправи на розслаблення, дихання, релаксацію.

Психологи-профконсультанти

Центру психології Тетяни Білінської запрошують на

- ПРОФОРІЄНТАЦІЮ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ. Де можна:
- дізнатись про свої сильні сторони
- визначити свій рівень інтелекту
- отримати психологічну характеристику, яку можна використовувати при проходженні співбесід, кастингів, конкурсів, відборів
- отримати консультацію з питань вибору чи зміни професії та вибрати найкращу для себе професію, що відповідатиме запиту і таланту
- покращити самооцінку
- навчитися самопрезентації
- навчитися будувати власну кар'єру
- стати учасником профорієнтаційних проєктів для старшокласників

психолог #психологвтернополі #психодіагност #п