

## Советы психолога

### Подготовка к ЕНТ-2023

Для всех выпускников 2023 года наступил самый горячий период – время сдачи Единого Национального Тестирования.

Один тест, который определит школьные знания за 11 лет! Как же подготовиться к ЕНТ эффективно и без стресса?



- ✓ Назначь себе награду за выполнение дневного плана подготовки. Это может быть любимое блюдо, прогулка с друзьями или просмотр видео/социальные сети.
- ✓ Обязательно верь в себя! Каждый день поднимай свою веру в свои способности и возможности, ведь ты маленькими шагами уверенно идешь к большому успеху!

**И помни! ЕНТ – это всего лишь экзамен, еще один этап твоей жизни.**

**Желаем эффективной подготовки и высоких баллов ЕНТ!  
Мы в тебя верим!**



## Представляем вашему вниманию несколько советов, как качественно подготовиться и набрать высокий балл на ЕНТ:

- ✓ Самым первым шагом подготовки к ЕНТ должен стать осознанный выбор будущей профессии и профильных предметов. Когда есть четкая цель – есть мотивация, остается составить план и делать регулярные шаги по направлению к цели.
- ✓ Используй время с умом и пользой. Эффективнее всего составить специальный график, согласно которому в течение дня уделять определенное количество времени каждому предмету.
- ✓ Регулярность подготовки – залог успеха. Лучше готовиться по каждому предмету по 30 минут ежедневно, нежели пытаться за один день выучить целый блок.
- ✓ Желательно использовать источники с преобладанием визуала. Это могут быть интерактивные видеоуроки, различные карточки, инфографика или доска для формул.
- ✓ Успешная сдача ЕНТ, несомненно, требует усердной подготовки, однако придерживайся правильного режима дня. Чередуй занятия и отдых, полноценно питайся и почаще гуляй на свежем воздухе.