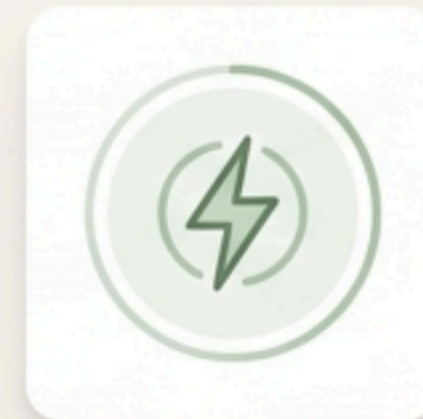
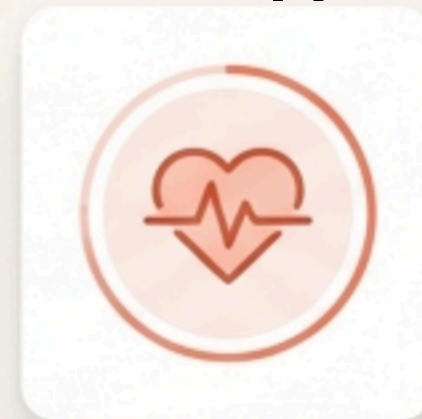


# НМТ без стресу: операційна система покоління Альфа

Методологія формування комфортного освітнього середовища  
під час підготовки до НМТ

Завантажено

Одеський ліцей №73 Одеської міської ради





# Чому 15 секунд

Це весь кредит довіри покоління Альфа. За цей час вони вирішують: слухати вас далі чи подумки відкрити стрічку TikTok.

---

# Когнітивний конфлікт

## Чому старі методи не працюють

### Лінійне мислення вчителя

45 хвилин нудної теорії.

Пасивне слухання.

Завзубрювання сухих правил.

### Кліпове мислення Альфи

▶ 15-секундні гачки.

▶ Світ як мозаїка та емоції.

⚠ Швидке перемикання уваги.

**Ми маємо будувати підготовку до НМТ не навколо тем,  
а навколо роботи мозку дитини.**

# Чому старі методи дають збій



## Застаріла ОС (Помилки)



**Мотивація:** Страх та залякування («іспит усього життя»).



**Фокус:** Лише тренування тестів без розуміння.



**Темп:** Ігнорування індивідуальності (одні не встигають, інші нудьгують).



**Сфера:** Лише суха теорія, ігнорування стресу та емоцій.



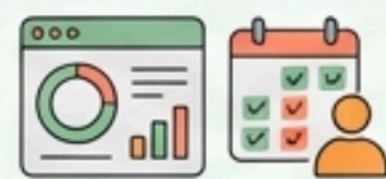
## Альфа ОС (Рішення)



**Мотивація:** Свідома підготовка та контроль над ситуацією.



**Фокус:** Глибоке розуміння та мікронавчання.



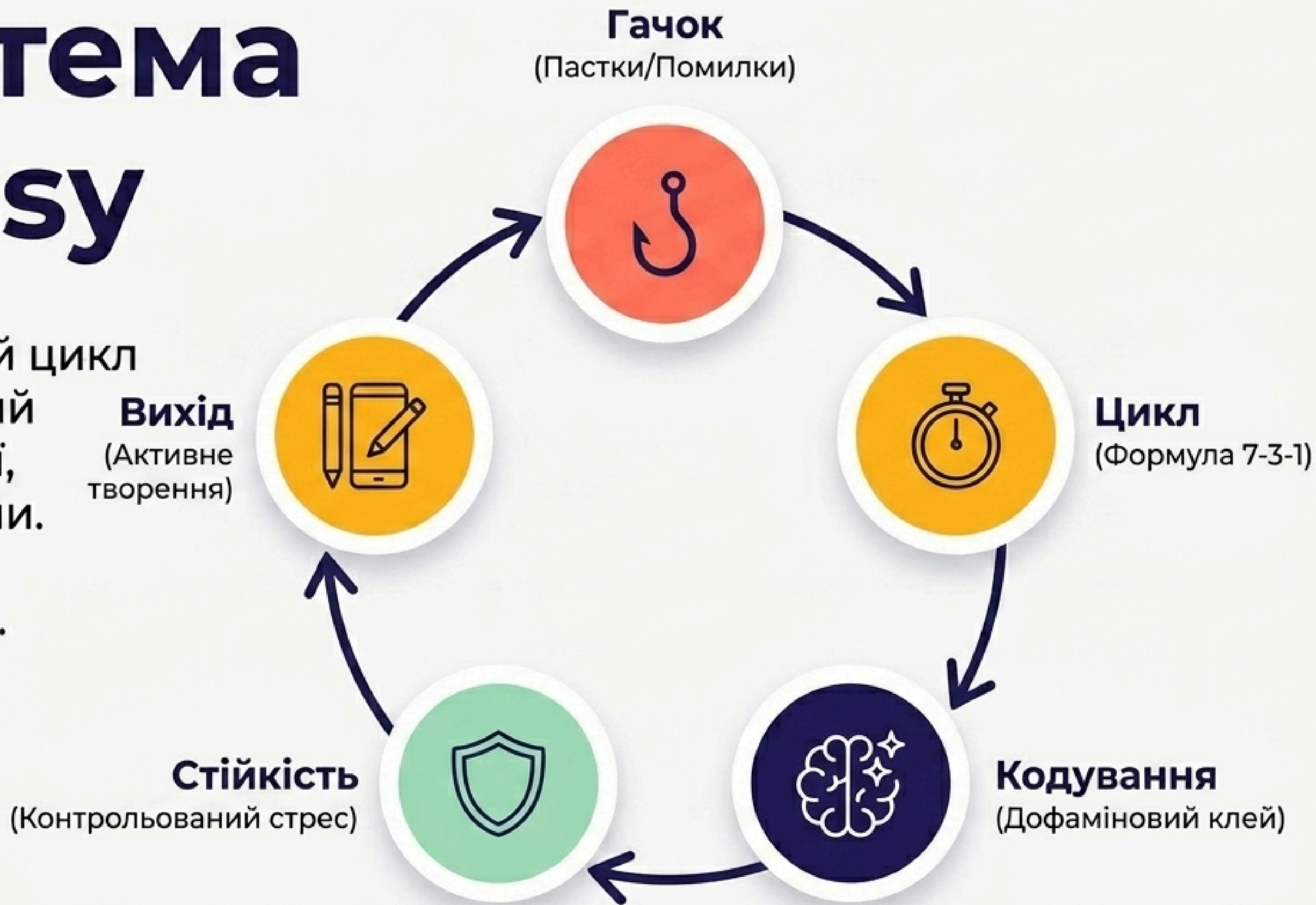
**Темп:** Персоналізований підхід та цифрові трекери цілей.



**Сфера:** Теорія + Психологічна саморегуляція (захист від вигорання).

# Екосистема НМТ Easy

Єдиний безперервний цикл навчання, побудований навколо нейробіології, а не шкільної програми. Від захоплення уваги до повного засвоєння.



# Розшифровка коду НМТ



# Оновлення мислення



## Метод Сократа (Дебаггер)

Запитання: «Що найгірше може статись?», «Чи допомагає мені ця думка?»



## Ментальне перезавантаження

Записати тривожні думки на 5 хв. і віртуально «закрити в коробку».



## Аналіз помилок

Помилка = «діагностичні дані», а не привід для сварки. Рациональне замість емоційного.



## Практика Peer Teaching

Якщо можеш пояснити матеріал іншому — матеріал засвоєно на 100%.



## Метод «легких перемог»

Початок роботи із найпростіших завдань для швидкого повернення контролю.



## Планування та Трекери

Чіткий план і трекер цілей дають відчуття контролю та знижують стрес.

# Робота з тілом



## Плечі (Обійми)

Права рука на ліве плече.  
Вдих/видих для швидкого  
заспокоєння.



## Грудна клітка

Техніка «Метелик»  
(перехресне поплескування  
для стабілізації).



## Кисті (Стискання)

Непомітне стискання кулаків,  
щоб відчути опору і  
«ВВІМКНУТИ» МОЗОК.



## Ноги (Топання)

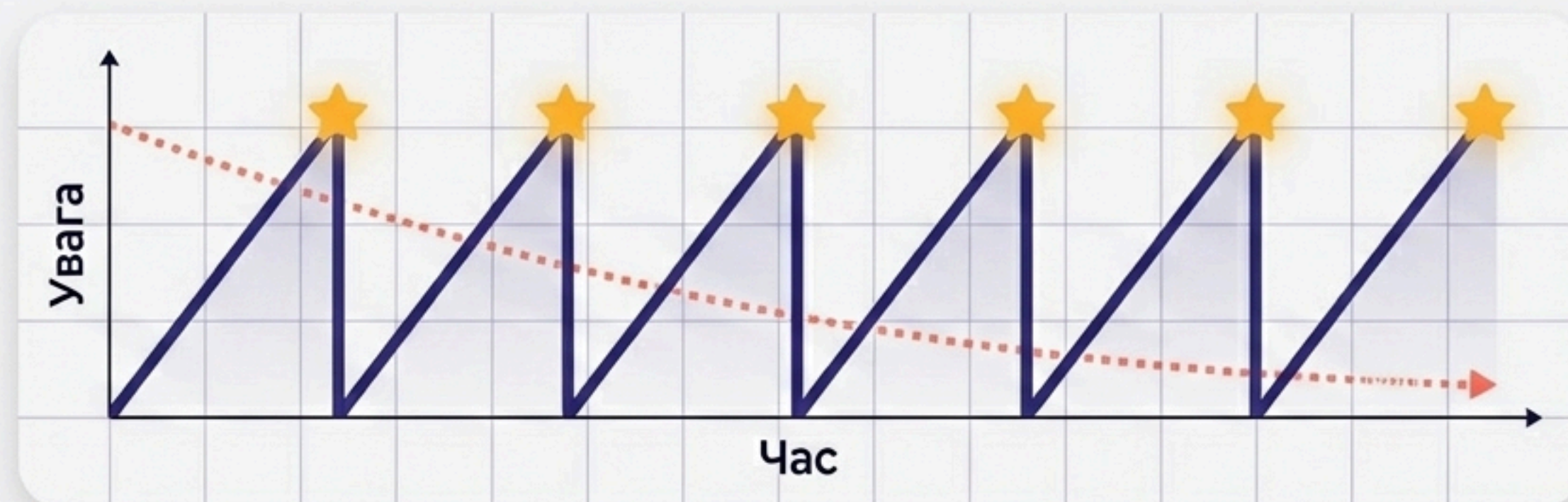
Почергове перенесення ваги  
на стопи. Допомагає відчути  
реальність.



## Загальна оптимізація

М'язова релаксація за Джекобсоном (зняття фізичного затиску) та Ритуали зосередження (склянка води, розминка рук) дають сигнал мозку: «Час працювати».

# Хак 1. Формула 7-3-1: Когнітивні обмеження



**Альфа не терпить нескінченності.  
Короткий закритий цикл дає дозу дофаміну:  
Я впорався, йдемо далі.  
Це архітектура комфорту.**

# Хак 2. Нейромеханіка уваги: Навчання через пастки

Мозок спить

Сьогодні тема:  
Складне  
речення



Мозок активовано

5 пасток, де  
ви втратите  
бали на НМТ

**Зона небезпеки = миттєвий фокус.** Проблема для мозку завжди важливіша за суху теорію. Так інформація запікається в пам'яті.

# Хак 3. Нейромеханіка тривоги: Щеплення стресом

Зараз буде питання, на якому валяться навіть 200-бальники



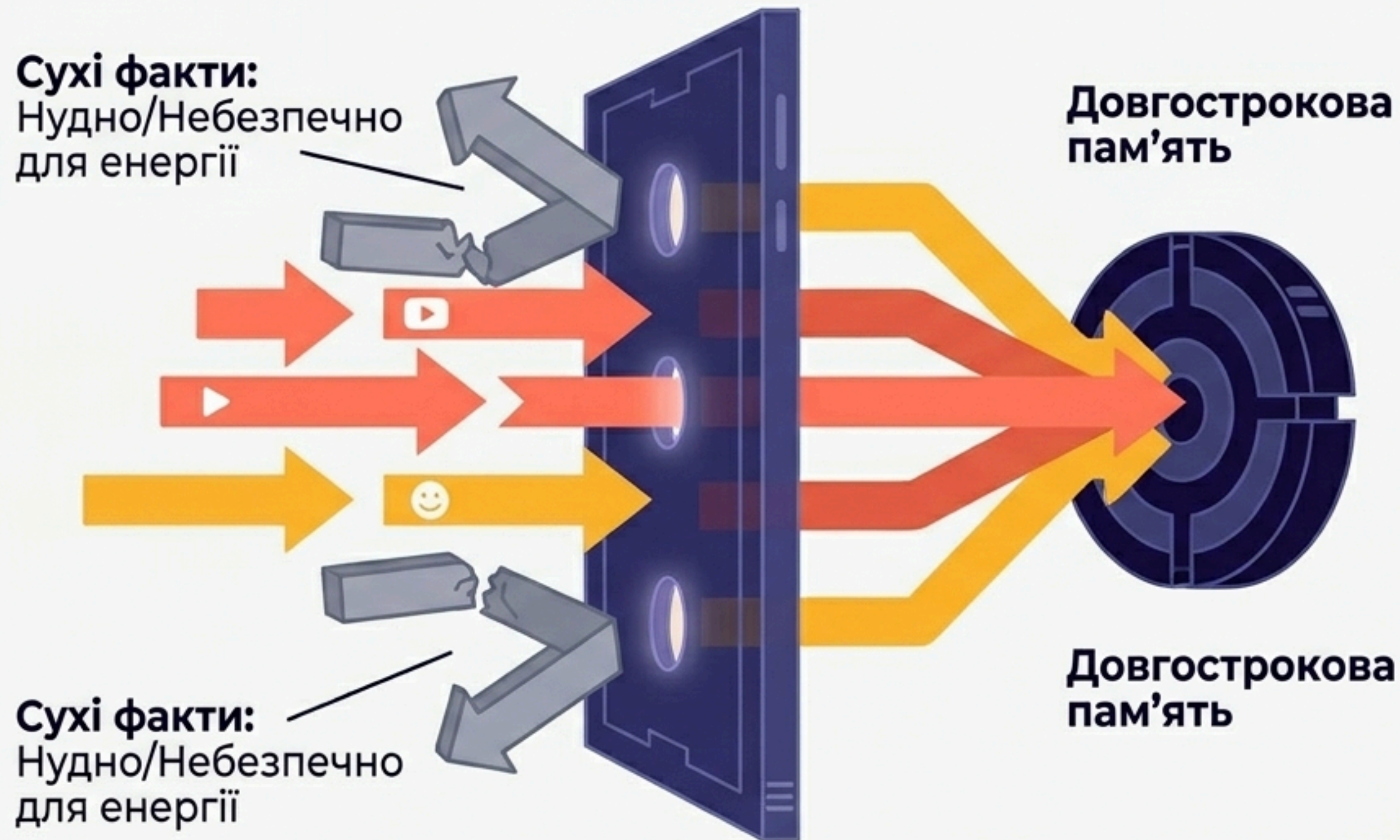
## Механізм

НМТ — це загроза для організму. Тренування з таймерами та шумом створює контрольовану тривогу.

## Результат

На реальному іспиті префронтальна кора не вимикається. Мозок каже: Я знаю цей стан, я тут був, я можу працювати.

# Хак 4. Дофаміновий клей



## Проблема

Покоління Альфа має дуже високий поріг збудження.

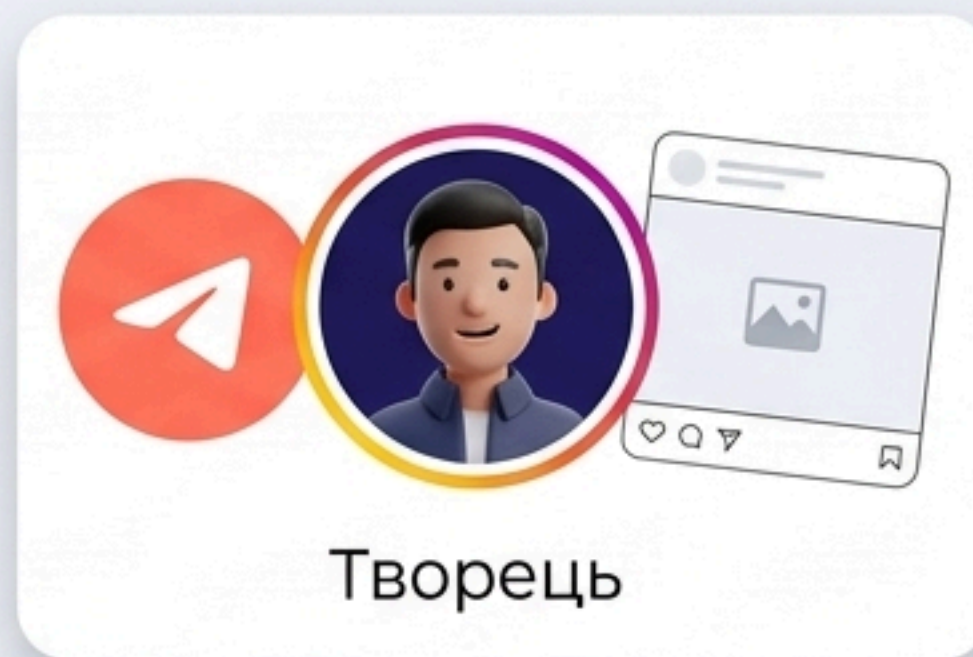
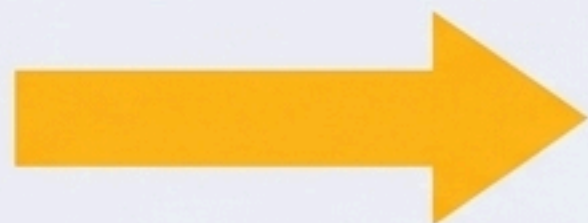
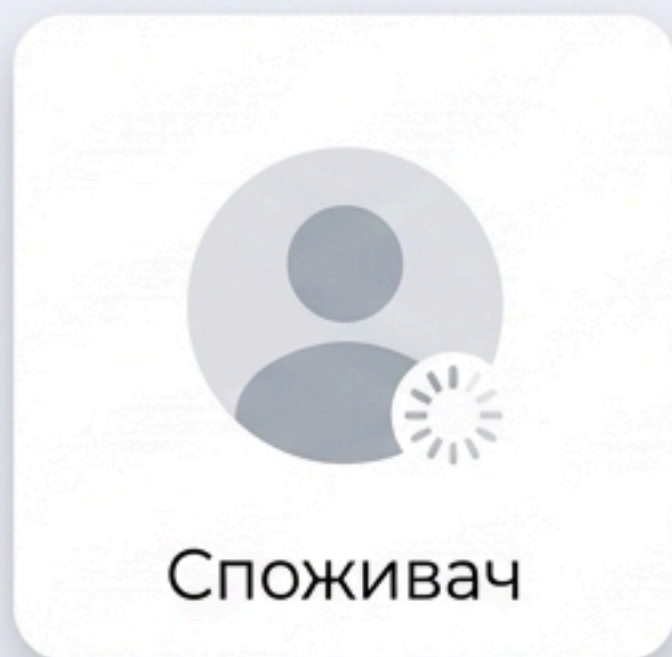
## Рішення

Edutainment (гра, меми, інтрига) провокує викид дофаміну. Це нейронний клей. Емоційне залучення маркує інформацію як життєво важливу.

## Вплив

У стані стресу лінійне згадування підводить. Дофаміновий якір спрацьовує миттєво.

# Хак 5. Технологія активного творення



## ТікТок-репетитор

Поясни складне правило за 15 секунд у кружечку Telegram.

## Дизайн знань

Створення карток-шпаргалок у Stories або віральних мемів.

## Конструктор тестів

Учень сам створює 5 підступних питань для однокласників.

**Вони не хочуть споживати контент, вони хочуть його створювати. Своє дитина не свайпає.**

# Саморегуляція як головна метонавичка

$$\text{(Знання + Талант)} \times \text{САМОРЕГУЛЯЦІЯ} = \text{Тріумфальний Результат}$$

## Ефекти активації

- ✓ Саморегуляція — це не «додаткова опція», а ключовий чинник.
- ✓ Учні, які нею володіють: краще організовані, менше стресують, ефективніше вчаться та досягають вищих результатів.

# **Не конкуруйте з ТікТок. Говоріть їхньою мовою.**

Через цю мову ми повертаємо дитину до мислення та глибини.

---

**Комфортне освітнє середовище — це не коли легко.  
Це коли мозок не боїться вчитися.**