

Как подготовиться к сдаче экзаменов

1. Подготовь место для занятий: удобно разложи все учебники, тетради и другие принадлежности.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
3. Составь план подготовки: определи, что именно и в какой день ты будешь изучать, какие темы и разделы.
4. Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно раскачаться, можно начать с того материала, который тебе приятнее всего.
5. Чередуй время занятий и отдых, скажем : 40 минут занятий, 10 минут – перерыв (активный).
6. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем (желательно на бумаге).
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
8. Готовясь к экзамену, никогда не думай о том, что не справишься, а наоборот мысленно рисуй себе картину триумфа.
9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь просмотреть все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных.
10. Накануне экзамена перестань готовиться, соверши пешую прогулку, прими душ.
11. Подумай одежду и приготовь заранее все принадлежности.
12. На пункт сдачи экзамена нужно явиться заранее.

Предварительная психологическая подготовка завершена.

Удачи на экзаменах!