

5 шагов на пути к успеху при подготовке к экзаменам

1. Составьте чёткий план подготовки к экзаменам. Распределите билеты по дням. По этой схеме тебе будет легко отследить, что удалось сделать за каждый день занятий.
2. Чтобы получить представление о предмете, посмотрите материал и придумайте к каждой теме по одному вопросу, чтобы потом, при более детальном изучении, найти на них ответы.
3. Ещё раз просмотрите изученный материал, обращая особое внимание на трудные места
4. Рассказывая прочитанное вслух, вы запомните изученное лучше.
5. Вечером накануне экзамена необходимо прекратить подготовку. Сходи прогуляться и ложись спать пораньше.

Помни, что
всегда можешь
обратиться за
поддержкой к
семье и
близким



Удачи на
экзаменах!

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ



Любой экзамен - это проверка не только знаний, но и психологической устойчивости человека.

Стресс при экзамене - абсолютно **нормальная** реакция.

Правильный настрой

Самое главное при подготовке к экзаменам - **положительный настрой**

1. Готовься добросовестно, не паникуй.

Даже если результат будет не совсем таким, какой ты ожидал, мир от этого не рухнет.

2. Верь в то, что ты справишься с экзаменами, мысленно рисуй себе картину успеха. Это придаст тебе уверенности.

3. Относись к экзаменам как к пробе сил. Тебе же интересно, как хорошо ты справишься с экзаменами?

Правила преодоления стресса

1. Правильно организуйте свои занятия

Не сидите за учёбой 24 часа в сутки, обязательно чередуйте отдых и работу. И помните, за хорошую работу необходимо вознаграждать себя маленькими радостями

2. Хорошо и правильно питайтесь

Отложиться вечеринки на период после экзаменов, питайтесь правильно, ешьте витамины

3. Достаточно спите

Примите за правило ложиться и вставать в определённое время

4. Займитесь делом

Займитесь делом, пока не готовитесь к экзаменам. Это не оставит вам времени на страхи и переживания

5. Хвалите себя

Постоянно напоминайте себе, что вы всё сможете, справитесь лучше всех

6. Больше двигайтесь

Пешая прогулка отлично избавляет от стресса. Ходьба помогает усвоить полученные знания и будет стимулировать мозговую деятельность.

7. Создай себе условия

Готовься к экзаменам в тишине, без посторонних отвлекающих звуков. Это поможет тебе сосредоточиться, и соответственно, лучше усвоить материал.

8. Позитивно мысли

Настройся на победу, представляй время после экзаменов, как тебе легко от того, что всё получилось.

9. Уточняй непонятное

Если тебе что-то непонятно в изучаемом материале, не стесняйся задавать вопросы учителю. Педагог тоже заинтересован в твоём результате, поэтому не откажет тебе в помощи