Ознакомься с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут тебе рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратись к школьному психологу – он поможет тебе овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещай психологические занятия.

1. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь расписание подготовки по дням, времени, предмету;
2. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет;
3. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала;
4. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв;
5. Чтобы снять внутреннее напряжение, усталость попробуй следующие способы расслабления: послушай музыку, потанцуй, сделай работу по дому, прогуляйся по городу, прими душ, общайся с родными, близкими и т.д.;
6. Правильно и регулярно питайся, так как организму необходимо много энергии в период повышенной умственной нагрузки;
7. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа;
8. Готовясь к экзаменам, думай о том, что ты обязательно справишься с тестированием.

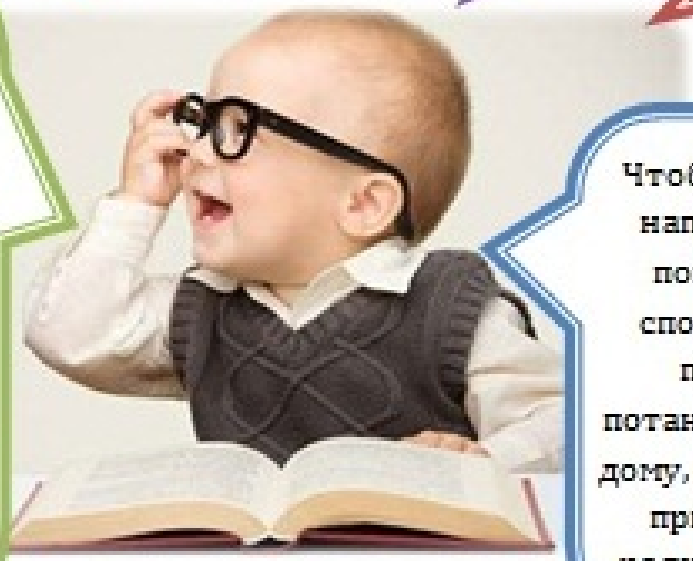
Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь расписание подготовки по дням, времени, предмету

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Череду занятия отдых скажем, минут заняти затем 1 минут переры

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.



Чтобы снять внутрен напряжение, усталост попробуй следующи способы расслаблени: послушай музыку, потанцуй, сделай работ дому, прогуляйся по гор прими душ, общайся родными, близкими и

Правильно и регулярно питайся, так как организму необходимо много энергии в период повышенной умственной нагрузки

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа

Готовясь к экзаменам, думай о том, что ты обязательно справишься с тестированием.

Повторяй и помни, что [illegible] если бы я не занимался [illegible] экзаменуемого.