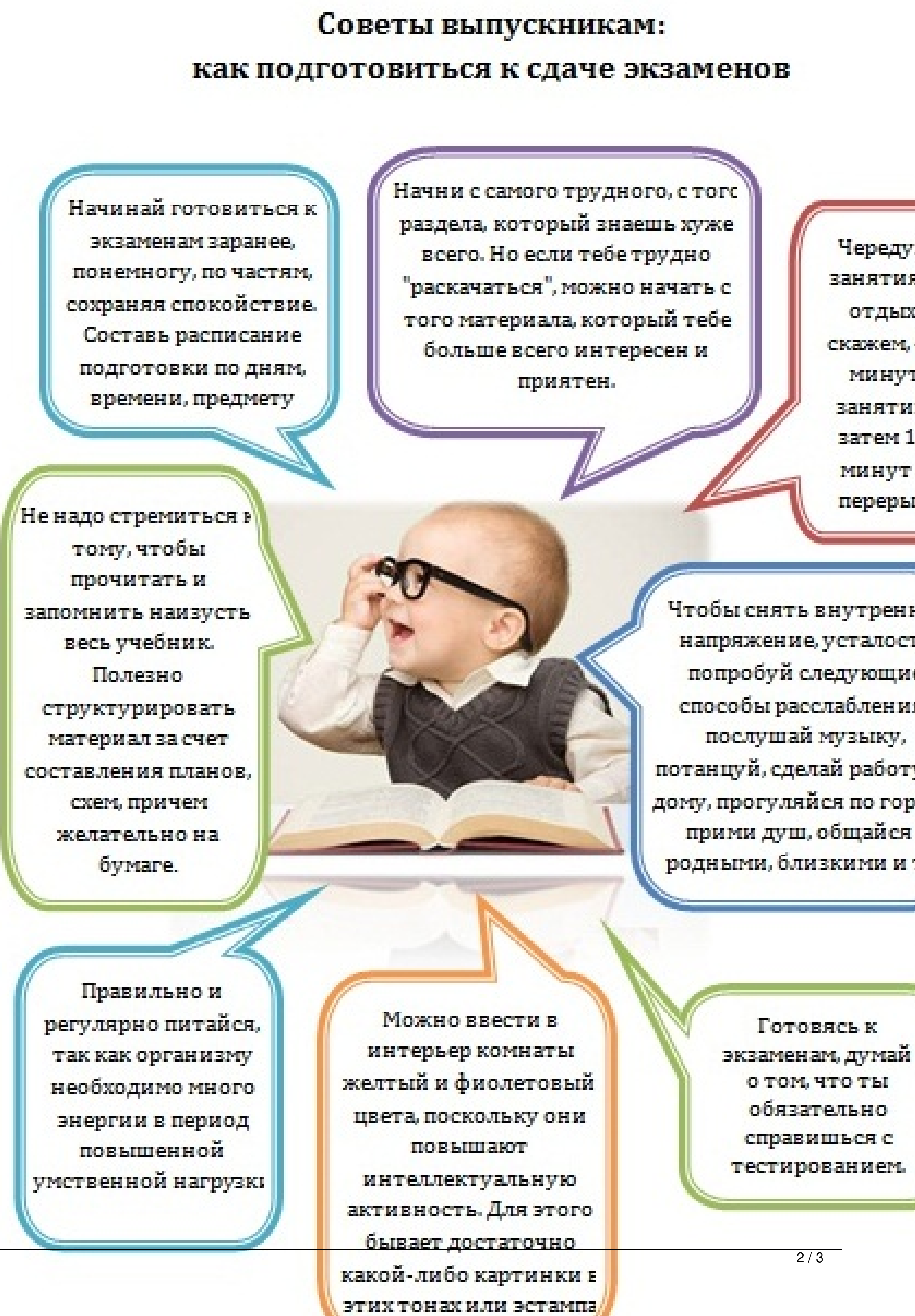
Ознакомься с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут тебе рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратись к школьному психологу – он поможет тебе овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими 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 тог
раздела, который знаешь хуже
всего. Но если тебе трудно
"раскачаться", можно начать с
того материала, который тебе
больше всего интересен и
приятен.

Череду
заняти
отды
скажем,
минут
заняти
затем 1
минут
переры

Не надо стремиться
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 работу
дому, прогуляйся по гор
прими душ, общайся
родными, близкими и

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

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

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

Повторяй и помни, что

сам [illegible] если бы я не занимался [illegible] изучаемого.

- Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.