

Рекомендации психолога

Как подготовиться к сдаче экзамена



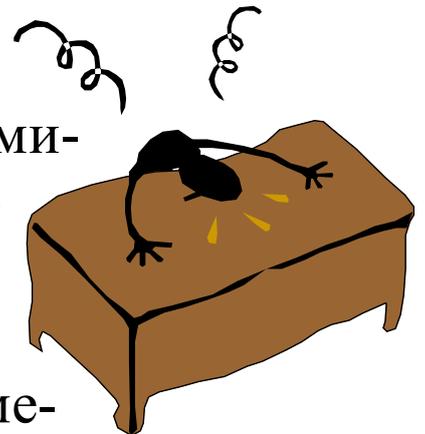
Подготовка к экзамену



- Подготовь место для занятий: убери все лишнее.
- Составь план подготовки на каждый день.
- Начни с самого трудного - с того раздела, который знаешь

хуже всего.

- Чередуй занятия и отдых, 40 минут занятий, 10 минут - перерыв. Составь план повторения материала.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить



грудные вопросы.

Накануне экзамена

- Погуляй на свежем воздухе, прими душ, выспись.
- Приди на экзамен за полчаса до начала.
- Приготовь все необходимое для экзамена.
- Одежда на экзамене должна быть праздничная.

Как вести себя во время сдачи экзаменов



Будь внимателен!

Соблюдай правила поведения на экзамене!

- Не выкрикивай с места.
- Подними руку, если не понял вопроса.

Сосредоточься!

- Забудь про окружающих.
- Торопись не спеша.

Не бойся!

- Прочитай вопросы несколько раз и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начинай с легкого!

- Начни отвечать на те вопросы, которые ты знаешь, тогда ты успокоишься, голова начнет работать ясно, и ты всё вспомнишь.

Читай задание до конца!

- Тогда не будет ошибок.

Думай только о текущем задании!

Проверяй!

- Оставь время для проверки работы.

Не огорчайся!

- Учитывай, что количество решенных тобой заданий может оказаться достаточным для хорошей оценки.



Удачи тебе!