

УЧИМСЯ РАСПРЕДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ



ЗА ПАРУ МИНУТ ДО ЭКЗАМЕНА

- Не паникуй
- Глубоко дыши
- Не читай судорожно свои записи, ты и так все знаешь.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

- Делай сначала легкие задания, а потом приступай к сложным

педагог-психолог
Лихоманова Я.С.

2 НЕДЕЛИ ДО ЭКЗАМЕНОВ

- Составь план того, что нужно выучить
- Разбей его на небольшие части
- Распредели его по времени так, чтобы дел было много, но между ними бы небольшой промежуток времени
- Самые нужные темы запиши в виде удобных для тебя конспектов

1 НЕДЕЛЯ ДО ЭКЗАМЕНОВ

- Найди нужные тебе учебные материалы.
- Найди себе группу единомышленников и занимайтесь вместе

ЗА НОЧЬ ДО ЭКЗАМЕНА

- Не старайся запомнить всю информацию за раз
- Пересмотри свои конспекты
- Отдохни и выспись, чтоб не вырубиться прям на тестировании

УТРО

- Хорошенько позавтракай, чтоб были силы
- Выйди заранее, чтоб точно успеть
- Прочитай нужные тебе конспекты