

Как подготовиться к экзаменам

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

Чередуй занятия и отдых. Скажем 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв

Не нужно стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем. Причем желательно на бумаге



Чтобы снять внутреннее напряжение, усталость попробуй следующие способы расслабления: послушай музыку, потанцуй, сделай работу по дому, прогуляйся по городу, прими душ, общайся с близкими, друзьями, родителями

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

Возможно внести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-нибудь картинке в этих тонах или эстампа

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