

ПАМЯТКА

для успешной сдачи экзамена

1. Организуй процесс повторения.
2. Разработай дневной и почасовой план занятий.
3. Обязательно вычеркивай в плане то, что выучил - это поможет тебе организовать соревнование с самим собой.
4. Если нет настроения на учебу, начни с более интересной темы. Это поможет тебе войти в рабочее русло.
5. Обязательно делай короткие и регулярные перерывы, так как физическая и умственная усталость может подточить твои силы.
6. Так как твои нервы на взводе, не прибегай к лекарствам, к кофе – действие их приведет к нежелательным последствиям: рассеиванию внимания, беспокойству.
7. В день экзамена обязательно позавтракай. Организм нуждается в дополнительных ресурсах.
8. ***Настраивайся только на положительный результат!***
9. Если тебя охватывает страх, попробуй расслабиться. Закрой глаза, сосредоточься и считай до тех пор, пока не придет спокойствие.