Дорогие выпускники, примите несколько добрых советов
по подготовке к сдаче экзаменов!

1. Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочесть весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить вашу уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.

2. Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы вы смогли следить за временем. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.

3. Как только вы заметите, что теряете внимание и ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых. После того, как вы вернетесь к занятиям, вы будете чувствовать себя отдохнувшим и будете готовы к дальнейшей подготовке.

4. Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для вас своего рода развлечением, и ваша мотивация усилится.

5. Не пейте кофе, чай и газированные напитки; кофеин только больше возбудит ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки вашему мозгу требуется больше питательных веществ.

6. Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят вашу энергию, прояснят мышление и снизят ощущения стресса.

7. Правильно организуйте свои занятия. Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-3 часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом

8. Когда устали, дайте себе возможность отдохнуть. Не слоняйтесь без дела. Займите себя чем-нибудь полезным и интересным. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами, рисованием или, скажем, кулинарией.

9. Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впасть в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.

10. Попробуйте применить антистрессовые техники: физические, дыхательные упражнения, чередования напряжения и расслабления, растяжки, переключение внимания, прогулки на свежем воздухе. Они помогут вам снять напряжение, усилят концентрацию и внимание, а также улучшать сон.