

10 полезных советов как подготовиться к экзаменам

1. Ищите помощи: спросите у вашего преподавателя или репетитора, как наиболее эффективным способом подготовиться к экзаменам и как вести себя во время аттестации.

2. Организуйте себе короткий отдых во время подготовки. Если ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.

3. Планируйте свое время.

4. Отведите достаточно времени на сон.

5. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом.

6. Оставайтесь положительно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.

7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от вас зависящее.

8. Будьте бдительны – если вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.

9. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, поскольку заставляет вас готовиться интенсивнее.

10. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает вас - не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и не исправить!

Небольшой финальный совет

Если вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после обучения. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и скоро успокоится. Лучше устройте себе небольшую вечернюю прогулку. Займитесь чем-нибудь, что расслабляет, успокаивает и переключитесь на другие заботы