

Плакат для школьников

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

СПРАВОЧНИК
**ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА**
ШКОЛЫ

1 СОСТАВЛЯЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Пропиши конкретные темы, которые необходимо изучить. Вспомни, в каких темах ты уверен на 100 процентов, а какие требуют дополнительного изучения.



2 УЧАСТВУЙ В ПРОБНЫХ ТЕСТИРОВАНИЯХ

Не пользуйся шпаргалками или помощью одноклассников. Это поможет узнать о реальных результатах, пробелах и уделить им больше внимания до экзамена.

3 ЧЕРЕДУЙ ЗАНЯТИЯ И ОТДЫХ

Чтобы твой организм был в хорошей форме, вовремя отдыхай, правильно питайся и занимайся спортом. Помни про прогулки на свежем воздухе и смену деятельности.



4 ВЫДЕЛЯЙ ВРЕМЯ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Не оставляй подготовку на последний день. А чтобы полезная информация усвоилась, выдели на сон около восьми часов в день.



5 ПРИМЕНЯЙ ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Если ты волнуешься в день экзамена, то применяй дыхательные техники. В день экзамена можно выпить чай с ромашкой, пообщаться с близкими людьми и получить от них поддержку.



6 НАСТРОЙСЯ НА УСПЕХ

Подумай, что тебе поможет почувствовать себя уверенней? Вспомни ситуации, когда ты успешно справлялся с жизненными испытаниями. Зафиксируй это ощущение.