

КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

Прежде всего важно не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Начинайте готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, затем переходите к трудному материалу. Постарайтесь ежедневно выполнять упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения.

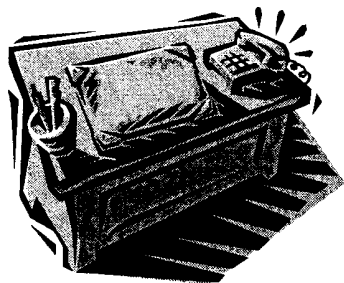
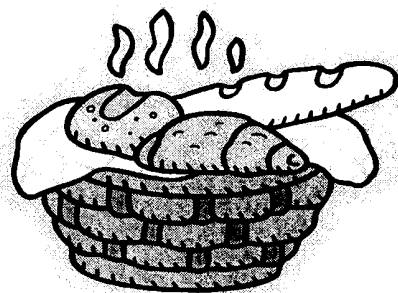


РЕЖИМ ДНЯ

Попробуйте разделить день на три части: а) работайте с книгами, конспектами 8 часов; б) физическая активность (прогулки, дискотеки, спорт) - 8 часов; в) сон не меньше 8 часов, тихий час после обеда не возбраняется.

ПИТАНИЕ

Оно должно быть 3 - 4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Желательны грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Самое главное - не наедаться перед экзаменом!



МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Главное, чтобы Вам было удобно и комфортно. Можно поставить на стол предметы или картинку в жёлто - фиолетовых тонах, т.к. эти цвета активизируют интеллект.