

Советы обучающимся в период подготовки и сдачи экзаменов

1. Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать 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, просветлят 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 впадать 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 улучшить сон.