

ЭКЗАМЕНЫ ???

Готовимся правильно!

Как подготовиться психологически?

- ❖ Подготовь место для занятий.
- ❖ Введи в интерьер комнаты желтые и фиолетовые цвета.
- ❖ Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- ❖ Начни с самого трудного раздела, с того материала, который хуже всего.
- ❖ Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- ❖ Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
- ❖ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.

