Памятка обучающимся
«Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье»

Подготовка к экзамену

- Не откладывай на последний момент. Начни подготовку заранее, небольшими порциями, сохраняя спокойствие.
- Если сложно сосредоточиться, начни с самого простого материала, постепенно переходя к сложному.
- Организуй рабочее место: убери лишние предметы, расположи необходимые учебники и пособия.
- Определи лучшее время для занятий, исходя из своего графика биологической активности, и используй утренние или вечерние часы наиболее эффективно.
- Создай план занятий на каждый день, четко определяя, какие темы будут изучены.
- Тренируйся решать тесты. Это поможет привыкнуть к формату заданий и научиться укладываться в отведенное время.
- Представляй себе успешную сдачу экзамена. Позитивный настрой помогает справляться с задачей легче.
- Оставь день перед экзаменом для повторения сложных вопросов.

Накануне экзамена

Не перегружайся в последнюю ночь. Вместо этого отдохни, прогуляйся и хорошо выспись, чтобы подойти к экзамену с ясной головой.

Во время экзамена

- ✓ Снизь волнение: выпей несколько глотков воды, сосчитай до десяти.
- ✓ Просмотри весь экзаменационный материал, обращая внимание на типы заданий и возможные ошибки в печати.
- ✓ Читай задания внимательно до конца, чтобы точно понимать их суть.
- ✓ Начинай с легких вопросов. Пропускай задания, которые вызывают сомнения, чтобы вернуться к ним позже.
- ✓ Не застревай на сложных вопросах. Сосредоточься на текущих заданиях, забыв о предыдущих.
- ✓ Используй метод исключения. Это ускорит решение некоторых заданий.
- ✓ Оставь время на проверку. Прочитай работу еще раз, чтобы заметить очевидные ошибки.

Желаю удачи и успешной сдачи экзаменов!