



ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТУПЕСА





Как подготовиться психологически

- Настрой на положительный исход экзамена
 - Подготовка места для занятий
 - Создание благоприятной обстановки для занятий
 - Соблюдение режима труда и отдыха
 - Минимум телепередач
- 





Режим дня

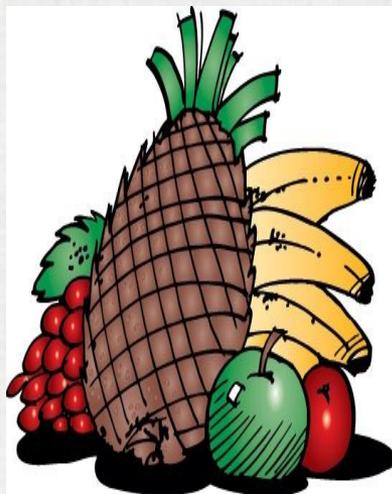


- занятия в школе и подготовка к экзаменам - не более 10 часов;
- занятия спортом, домашними делами, прогулки на свежем воздухе – 4 часа;
- сон - не менее 8 часов.





Питание во время подготовки к экзаменам



- Разнообразная пища
- Комплекс витаминов:
- Особенно: В и С,
йод, селен

Содержатся:
морепродукты
творог
орехи, курага
фрукты
шоколад





Секреты запоминания



- Начинать учить с нового незнакомого материала
- После прочтения темы пересказать, что узнал, а не перечитывать
- Начинать лучше с большего по объему материала
- Составлять конспекты, опорные схемы, записи
- Утренние часы более продуктивны для занятий
- Использовать для саморегуляции различные средства: часы, список дел, линейку и др.





ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

