

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО: КАК БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Уважаемые друзья!

Наверное, каждый из вас хоть раз в жизни сталкивался с проблемой подготовки к экзамену. Психологически это бывает сделать тяжело – из-за чрезмерного волнения и стресса выучить ничего не возможно, материал не запоминается, задачи не решаются...

Школьные и студенческие годы – самые ответственные, ведь именно они – основа дальнейшей взрослой жизни обучающегося. И «провалиться» на экзаменах – это практически перечеркнуть свою карьеру.

Как не «провалиться» на экзаменах

1. Уверенность, уверенность и еще раз уверенность!

Вы – уникальная личность, уважающая себя и требующая уважения от других людей. Неужели Вы не позволите себе получить отличную оценку и показать экзаменаторам собственную значимость и наличие знаний?

Слишком низкая самооценка должна быть повышена успехом на экзамене. Верьте в свои силы! И, конечно же, укрепляйте уверенность в себе, участвуя в конкурсах и олимпиадах АРЛ «Радуга Олимпа» <http://www.raduga-olimpa.ru/school-life/>

2. Постепенная подготовка к экзамену

Ответьте на вопрос – как давно Вы узнали о предстоящем экзаменационном испытании? Не вчера, согласитесь. Как правило, учителя доводят информацию о предстоящем экзамене за несколько месяцев до него. Так почему бы не начать готовиться к экзамену с момента начала обучения? Пусть это будут небольшие порции информации хотя бы раз в неделю, чем огромный объем за день до экзамена.

3. Творческий подход к процессу подготовки

Превратите процесс подготовки в творческий процесс и избавьтесь от привычного, традиционного процесса зубрежки за пару дней до экзамена. Например, представьте себя телеведущим, включите Скайп и попробуйте передать какой-то блок информации по учебной дисциплине благодарному слушателю (родственнику, другу, знакомому). Уверены – именно эта информация Вам запомнится!

4. Отвлекитесь от всего неважного

Создайте у себя дома благоприятную обстановку для подготовки: забудьте на несколько дней о компьютерных играх, не сидите долго в социальных сетях, не намечайте на дни подготовки важные события и прочее. Помните – очень важно научиться учиться сейчас!!!

5. Не забывайте об отдыхе и свежем воздухе.

Ученые давно доказали, что кислородное голодание и отсутствие отдыха пагубно влияет на мыслительный процесс. Позвольте мозгу отдохнуть!

Успехов всем на пути продвижения к Олимпу!!!