Как выучить темы и распределить работу Волнение

Наверное, с волнением встречался каждый все знают, что

• начать подготовку не позже, чем за неделю до сдачи;

• составить график по изучению билетов и строго его придержи

ваться

• выделить определенный промежуток времени, например, с

7 утра до 12 дня и с 14.00 до 17.00, так как именно в это время

наблюдается самая высокая мозговая активность.

• обязательно каждые 40 минут делать десятиминутные пере

рывы, полностью отвлекаясь от учебы.

• свести на нет влияние отвлекающих факторов: выключить тел

евизор, компьютер, телефон.

• правильно и регулярно питаться, не пропуская завтрак, обед

и ужин. И не забудь про орехи (тонизируют мозг) и шоколад

(содержит глюкозу).

• не засиживаться допоздна: чтобы запоминать новый матери

ал, мозг должен хорошо отдыхать.

это такое, но многие не знают, как от него избавиться. Вот

несколько способов, которые можно использовать перед

экзаменом.

1. Для начала умойтесь холодной водой: лицо и руки.

Так вы сможете легче контролировать себя.

1. Перед экзаменом необходимо: выспаться, позавтра

Кать, одеться удобно и красиво. Все эти вещи могут вызвать

дополнительное волнение и неудобства, при их невыполне

нии.

1. Если вдруг уже во время самого устного ответа на

экзамене вы поняли, что вами овладевает паника, то

остановитесь сделайте вдох и выдох, продолжаете отвечать.

Учитель не сделает замечания, если вы сделаете такую ма

ленькую передышку.

1. Снизить ваше

волнение конечно

поможет отличная

подготовка. Учите все!

Небольшое волнение

перед испытанием и во

время экзамена – это нормальное состояние!