

Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка

Психологи рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше

Советы абитуриентам:



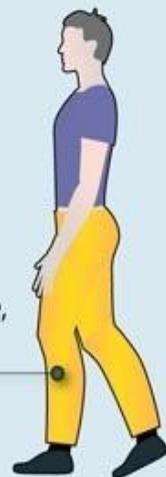
1 Начинать учить с самого трудного раздела или с того, который кажется интереснее



2 Делать перерывы (10 – 20 мин.) каждые 40 мин



3 Гулять на свежем воздухе, ходить пешком



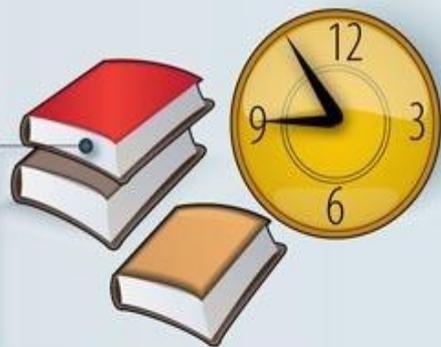
4 Не заниматься «до потери сознания» (лучше учить частями и повторять выученное вечером)



5 Хорошо выспаться перед экзаменом



6 Утром позавтракать



7 Непосредственно перед экзаменом «зубрежку» лучше не повторять (в памяти остается лишь материал, отработанный в последние минуты)



8 Не спешить по дороге на экзамен (спешка – это отрицательное возбуждение)



9 Перед экзаменом не употреблять транквилизаторов и успокоительных средств (эффект в такой напряженной ситуации может оказаться прямо противоположным ожидаемому)

