Сессия без стресса

1 Правильная организаця своего времени

Необходимо заранее и тщательно распланировать процесс подготовки к экзаменам, не забывая включить в план и время на отдых.

2 Подготовка заранее

Не откладывать на завтра, то что можно сделать сегодня, как гласит известная пословица. Это правило здесь актуально и крайне полезно. Ведь основная причина стресса - студент не успел вовремя подготовиться к экзаменам, и пытается вдолбить в голову слишком много информации за короткий промежуток времени.

3 Постараться убрать отвлекающие факторы

Не сданные вовремя лабораторные работы, контрольные, курсовые и т.д. будут отнимать у вас драгоценное время на сессии. Лучше этого не допускать.

4 Разработайте собственную систему подготовки к экзаменам

Кто-то лучше запоминает, когда готовится в одиночестве, другим удобнее вместе обсуждать предмет, кто-то читает вслух, а кто-то записывает. А может быть все методы будут одинаково хороши. Кроме того для каждого предмета или темы может быть свой метод.

5 Не забывайте давать себе отдых

Во первых через каждые 40-60 минут делайте перерыв на 5-10 минут. Можно просто закрыть глаза и подумать о чем-то другом. Во вторых должен иметь место качественный отдых после дня умственных нагрузок. Это может быть часовая прогулка, или занятие не тяжелым видом спорта.

6 Физическая активность

Физическая активность поможет вашему мозгу лучше работать. Советуем уделять немного времени активному отдыху и спорту ежедневно. Это поможет отвлечься, улучшить концентрацию.

7 Не злоупотребляйте успокоительными

Если беспокойство и нервозность проявляются слишком сильно, то можно принять пару таблеток валерьянки или пустырника. Главное не злоупотребляйте успокоительными, которые могут помешать концентрации и отрицательно скажутся на подготовке.

8 Сон

Ночью, перед экзаменом, обязательно следует хорошенько выспаться. Сонливость или разбитость не даст вам сконцентрироваться при сдаче экзамена.

9 Не опаздывай

В день экзамена лучше выйти пораньше, чтобы не торопясь добраться до места сдачи. Ведь спешка повлечет за собой чувство беспокойства.

ГОАОУ"Траектория"
centr.t48@gmail.com
399060 г. Грязи, ул. Партизанская, д.2
84746126490
12.05.2022