Рекомендации ученикам как сдать экзамены успешно

Перво-наперво: экзамен — это не первое и не последнее жизненное испытание. Поэтому крайних переживаний и волнений проявлять не надо. Если соблюдать все минимальные требования к подготовке и сдаче экзаменационных тестов, то вместо стресса экзамен должен помочь школьнику самоутвердиться и поднять собственную самооценку за счет успешных результатов.

Необходимо заранее поставить цель, для достижения которой будет достаточно сил, в том числе и моральных. И еще ученику нужно понимать: совершенных людей нет на белом свете, поэтому достигнутый им результат, возможно, и не идеален, зато он личный, а значит — заслуженный!

Несколько практичных секретов по подготовке к сдаче зачетов и экзаменов

Завершая ответы на вопрос как сдать экзамен мы хотели бы открыть несколько практичных секретов подготовки к зачетам или экзаменационным тестам:

- Минут за 5-10 до начала тестирования надо успокоиться, расслабиться и… сосредоточиться. Именно расслабленная сосредоточенность влияет на результат, а не зажатое, усиленное внимание;
- За день-два до экзамена нужно ознакомиться с процедурой, правилами, и местом проведения экзаменационных тестов. Не будет неожиданностей – не будет стресса;
- Решение в домашних условиях тренировочных тестов поможет сориентироваться в экзаменационных заданиях и временных промежутках для их выполнения;
- Однообразная работа утомляет мозг. Поэтому перед экзаменами нужно и готовиться и активно отдыхать;
- Активность мозга зависит от количества употребляемой жидкости. Лучше всего пить больше жидкости, в том числе и сладкой.

Нельзя заранее бояться ошибок, как говорят в народе: «не ошибается тот, кто ничего не делает». Заряженный на успех человек возьмет от жизни намного больше, чем тот, кто боится ошибок и неудач и остается всю жизнь в нерешительности