

## ***Как настроить себя на сдачу экзаменов?***

- **Поставить цель.** От цели зависит процесс подготовки, цель помогает двигаться вперед и определяет, сколько сил нужно и можно потратить на подготовку (кто-то просто хочет получить аттестат о среднем образовании, кто-то – поступить в нужный вуз или колледж, кто-то хочет доказать себе, что он не зря учился 10 лет и может сдать экзамены на максимальный балл).

- **Принимать ошибки.** Даже самые ответственные из нас иногда допускают ошибки. Все мы люди! Старайтесь не ругать себя за ошибки: из них нужно сделать вывод, записать его и постараться в следующий раз учитывать прошлое.

- **Пробовать еще и еще!** Этот принцип в обучении важнее других. После каждого провала нужно вставать и пробовать снова. Это не значит, что нужно быть роботом: расстраиваться и переживать – это нормально. Но важно заниматься дальше, и этому будут помогать правильная цель и организованный процесс подготовки.

# НАСТРОЙ

## 3 ПРобуй ЕЩЕ И ЕЩЕ

Этот принцип в обучении важнее других. После каждого провала нужно вставать и пробовать снова. Это не значит, что нужно быть роботом: расстраиваться и переживать – это нормально. Но важно заниматься дальше, и этому будут помогать правильная цель и организованный процесс подготовки.



## 2 ПРИНИМАЙ ОШИБКИ

Даже самые ответственные из нас иногда допускают ошибки. Все мы люди! Старайтесь не ругать себя за ошибки: из них нужно сделать вывод, записать его и постараться в следующий раз учитывать прошлое.



## 1 ПОСТАВЬ ЦЕЛЬ

От цели зависит процесс подготовки, цель помогает двигаться вперед и определяет, сколько сил нужно и можно потратить на подготовку.



# Как настроить себя на сдачу экзаменов?