Для тебя, выпускник!!!

Любые экзамены – стресс. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся, шутя, вряд ли стоит. Вопрос в другом: как сделать чтобы затраты труда, времени и нервов использовались с максимальной эффективностью и в конечном счете привели к достижению поставленной цели. Несколько советов педагогам и обучающимся помогут определить собственную формулу успеха. Конечно, экзамены – это прежде всего испытание ума и знаний. Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь понадобится хорошая физическая форма. Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Универсальной формулы подготовки к экзаменам не существует. Но повысить свои шансы на успех всё-таки можно. Я собрала универсальные советы для тех, кому предстоит сдавать ОГЭ, ЕГЭ уже в этом году.