

ЧЕК-ЛИСТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Привет! Мы подготовили для тебя чек-лист того, что делать каждый день, чтобы помочь себе в период подготовки к экзаменам! Отмечай, что получается сделать в течение дня. Цель - как можно больше плюсов или галочек напротив пунктов.

- Спал(-а) 7 - 10 часов
- Прогулялся(-ась) на свежем воздухе
- Вкусно покушал(-а) (минимум 3 раза за день)
- Сделал(-а) то, что подняло настроение
- Занимался(-ась) физической активностью (спорт, прогулки, уборка, и т.д.)
- Составил(-а) **реалистичный** план на день
- Начал(-а) подготовку с любимого предмета или легкого задания
- Устраивал(-а) себе маленькие перерывы в течение дня
- Обратился(-ась) за помощью к преподавателю, если чего-то не понял(-а) и остались предметные вопросы
- Выполнил 80% из того, что запланировал (если меньше, то стоит пересмотреть насколько план реалистичный)
- Запланировал(-а) тотальный выходной на неделе! Без учебы, без дел, которые нужно сделать. День, где я делаю что хочу!
- Подвел(-а) итоги дня и нашел(-ла) 3 пункта, за которые могу похвалить себя
- Был(-а) внимателен(-на) к себе и своим ощущениям, попросил(-а) поддержки и приятных слов от близких, когда очень нуждался(-ась) в этом
- Позволил(-ла) себе расслабиться перед сном. Потому что, прежде чем уснуть, полезно отдохнуть и переключить внимание с учебы