



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



1. Придерживайтесь основного правила подготовки к экзаменам: *«Не теряй времени зря»*.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее.
3. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
4. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
5. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до».
6. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.
7. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.
8. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье.
9. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
10. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

**НАУЧИТЕСЬ ВОСПРИНИМАТЬ ЭКЗАМЕН НЕ КАК ИСПЫТАНИЕ,
А КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ!**



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



1. Придерживайтесь основного правила подготовки к экзаменам: *«Не теряй времени зря»*.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее.
3. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
4. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
5. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до».
6. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.
7. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.
8. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье.
9. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
10. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

**НАУЧИТЕСЬ ВОСПРИНИМАТЬ ЭКЗАМЕН НЕ КАК ИСПЫТАНИЕ,
А КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ!**



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



1. Придерживайтесь основного правила подготовки к экзаменам: *«Не теряй времени зря»*.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее.
3. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
4. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
5. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до».
6. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.
7. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.
8. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье.
9. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
10. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

**НАУЧИТЕСЬ ВОСПРИНИМАТЬ ЭКЗАМЕН НЕ КАК ИСПЫТАНИЕ,
А КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ!**

Аффирмации – это позитивные утверждения в виде коротких фраз. В психологии их используют, чтобы создать настрой, изменить отношение к собственным установкам. Повторяйте аффирмации ежедневно по несколько раз, это поможет вам повысить уверенность в себе.

АФФИРМАЦИИ

1. Я знаю все ответы на все вопросы.
2. Мне попадет самый легкий билет.
3. Мой мозг быстро и спокойно выдаёт ответы на билет.
4. Вся Вселенная помогает мне сдать этот экзамен, потому что я этого заслуживаю.
5. Я полностью спокоен.
6. Я помню все, что проходили на занятиях.
7. Мне легко находиться здесь.
8. Я твердо уверен в своих знаниях.
9. Я успеваю завершить все задания.
10. Высшие силы помогают мне сдавать этот экзамен.

«От сессии до сессии живут студенты весело...», да и сессия не самая грустная студенческая пора. Но случаются и неприятности – отрицательная оценка Ваших знаний преподавателем. Но как сказал лауреат Нобелевской премии Нильс Бор: **«Отрицательный результат – тоже результат»**. Поэтому первым делом возьмите себя в руки, настройтесь на успех и действуйте в направлении успешной пересдачи!

Вам страшно перед сессией?

ВАМ ПОМОГУТ СПЕЦИАЛИСТЫ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ
БГУИР:



+375 17 293 85 77
+375 17 293 21 44

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ
ONLINE:

trust@bsuir.by (анонимно)

Аффирмации – это позитивные утверждения в виде коротких фраз. В психологии их используют, чтобы создать настрой, изменить отношение к собственным установкам. Повторяйте аффирмации ежедневно по несколько раз, это поможет вам повысить уверенность в себе.

АФФИРМАЦИИ

1. Я знаю все ответы на все вопросы.
2. Мне попадет самый легкий билет.
3. Мой мозг быстро и спокойно выдаёт ответы на билет.
4. Вся Вселенная помогает мне сдать этот экзамен, потому что я этого заслуживаю.
5. Я полностью спокоен.
6. Я помню все, что проходили на занятиях.
7. Мне легко находиться здесь.
8. Я твердо уверен в своих знаниях.
9. Я успеваю завершить все задания.
10. Высшие силы помогают мне сдавать этот экзамен.

«От сессии до сессии живут студенты весело...», да и сессия не самая грустная студенческая пора. Но случаются и неприятности – отрицательная оценка Ваших знаний преподавателем. Но как сказал лауреат Нобелевской премии Нильс Бор: **«Отрицательный результат – тоже результат»**. Поэтому первым делом возьмите себя в руки, настройтесь на успех и действуйте в направлении успешной пересдачи!

Вам страшно перед сессией?

ВАМ ПОМОГУТ СПЕЦИАЛИСТЫ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ
БГУИР:



+375 17 293 85 77
+375 17 293 21 44

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ
ONLINE:

trust@bsuir.by (анонимно)

Аффирмации – это позитивные утверждения в виде коротких фраз. В психологии их используют, чтобы создать настрой, изменить отношение к собственным установкам. Повторяйте аффирмации ежедневно по несколько раз, это поможет вам повысить уверенность в себе.

АФФИРМАЦИИ

1. Я знаю все ответы на все вопросы.
2. Мне попадет самый легкий билет.
3. Мой мозг быстро и спокойно выдаёт ответы на билет.
4. Вся Вселенная помогает мне сдать этот экзамен, потому что я этого заслуживаю.
5. Я полностью спокоен.
6. Я помню все, что проходили на занятиях.
7. Мне легко находиться здесь.
8. Я твердо уверен в своих знаниях.
9. Я успеваю завершить все задания.
10. Высшие силы помогают мне сдавать этот экзамен.

«От сессии до сессии живут студенты весело...», да и сессия не самая грустная студенческая пора. Но случаются и неприятности – отрицательная оценка Ваших знаний преподавателем. Но как сказал лауреат Нобелевской премии Нильс Бор: **«Отрицательный результат – тоже результат»**. Поэтому первым делом возьмите себя в руки, настройтесь на успех и действуйте в направлении успешной пересдачи!

Вам страшно перед сессией?

ВАМ ПОМОГУТ СПЕЦИАЛИСТЫ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ
БГУИР:



+375 17 293 85 77
+375 17 293 21 44

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ
ONLINE:

trust@bsuir.by (анонимно)