

Рекомендации подросткам с низкой самооценкой:

1. Твердо знайте, чего хотите добиться.
2. Чтобы были ясны намерения, нужен ясный план.
3. Вообразите желаемый результат.
4. Сформулируйте сильную мотивацию достижения желаемого результата.
5. Будьте уверены в себе.
6. Превратите препятствие в трамплин для новых прыжков к цели.
7. Оглянитесь в прошлое, насладитесь настоящим, интересуйтесь будущим.
8. Овладейте умением преуспевать с радостью и ощущением счастья.



Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь расписание подготовки по дням, времени, предмету

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.



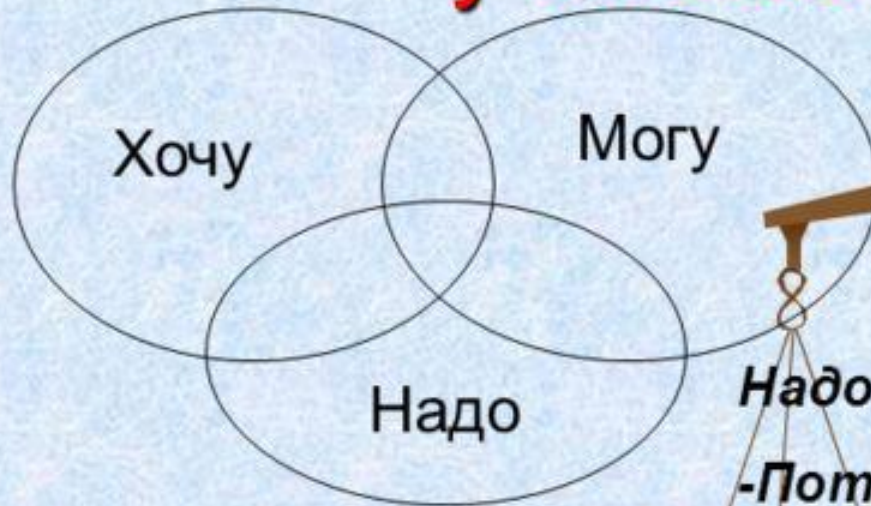
Чтобы снять внутреннее напряжение, усталость попробуй следующие способы расслабления: послушай музыку, потанцуй, сделай работу по дому, прогуляйся по городу, прими душ, общайся с родными, близкими и т.д.

Правильно и регулярно питайся, так как организму необходимо много энергии в период повышенной умственной нагрузки

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа

Готовясь к экзаменам, думай о том, что ты обязательно справишься с тестированием.

При выборе профессии будем учитывать:



Хочу:

- Желание
- Интересы

Могу:

- Возможности каждого
- Способности
- Уровень знаний
- Особенности здоровья

Надо:

- Потребности рынка труда

