



Чек-лист для подготовки к экзаменам

Это пример описания для Чек-листа. Тут обычно пишут - зачем был создан этот чек-лист и какую пользу он может принести

Распланируйте свое время:

- создайте график подготовки к экзаменам с учетом даты и объема материала

Ознакомьтесь с требованиями и форматом экзамена:

- изучите учебный план, материалы лекций и конспекты

Найдите подходящую обстановку для изучения:

- создайте тихую среду, где вы сможете сосредоточиться на своих учебных материалах.

Повторите материал:

- перечитайте учебники, конспекты

Помните о здоровье:

- не забывайте про сон и еду, заботьтесь о своем эмоциональном и

ПСИХИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ

Не забывайте об отдыхе:

- посмотрите фильм/сериал, сходите на улицу, в кафе, в театр, встретитесь с друзьями

Положительное мышление и уверенность:

- сконцентрируйтесь на своих достижениях и направьте свои мысли на положительный результат.

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?