



ДДТ «Юность»
им. В.П. Макеева

Экзамены без паники — это возможно?

ПРАКТИКУМ

КАК СДАТЬ ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА

ТВОЙ ПЛАН УСПЕХА

- РЕЖИМ И ЗДОРОВЫЙ СОН – ФУНДАМЕНТ УСПЕХА
- ГРАФИК ПОДГОТОВКИ И ХРАНЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ
- ЛАЙФХАКИ И ПРИЁМЫ ПРОТИВ СТРЕССА И ТРЕВОГИ
- ПОДДЕРЖКА И ДИАЛОГ С РОДИТЕЛЯМИ И УЧИТЕЛЯМИ

Экзамены без стресса: Твой план успеха
Как страх превратить в союзника

Подготовка к экзаменам: Стратегии и лайфхаки для отличных результатов

Раскрой свой потенциал: Успешная подготовка к экзаменам начинается сейчас!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮНОСТЬ» ИМЕНИ АКАДЕМИКА В.П. МАКЕЕВА»

ЦЕНТР ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «IT-CUBE» IT-CUBE.МИАСС

Мы учим будущему!

18-19 МАЯ

ОБУЧАЮЩИЕСЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ «НЕСКУЧНЫЙ РУССКИЙ»

ПРОВЕЛА: БАЙГУШЕВА И.В.

верь в себя

Обучающиеся объединения «Нескучный русский» уверенно отвечают: «Да!»



18 и 19 мая для обучающихся объединения «Нескучный русский» прошёл практикум «Как сдать экзамен без стресса», где ребята вместе с Ириной Байгушевой, разобрали не только способы подготовки к экзаменам, но и то, как сохранить спокойствие и уверенность в этот непростой период.

На встрече подростки узнали:

- почему режим дня и здоровый сон — основа успешной подготовки;
- как выстроить удобный график занятий;
- какие способы запоминания и хранения информации действительно работают;
- как справляться с тревогой и превращать страх в союзника, а не в препятствие.

Практикум прошёл в интерактивном формате: участники обсуждали жизненные ситуации, учились выстраивать доброжелательные отношения с родителями и педагогами, а также знакомились с инструментами самопомощи, которые пригодятся не только на экзаменах, но и в повседневной жизни.

Экзамен — это не только проверка знаний, но и новый опыт, который помогает стать увереннее в себе.

Ссылка на новость: <https://www.ddt-miass.ru/news/ekzameny-bez-paniki-eto-vozmozhno>