

# Рекомендации психолога

- Как помочь учащимся преодолеть экзаменационный стресс
- Как эффективно подготовиться к экзаменам и ЦТ
- Способы поддержания умственной работоспособности в период подготовки к экзаменам и ЦТ
- Как преодолеть стресс накануне олимпиад, экзаменов, конкурсов

## На заметку учащимся

- Пять шагов к уверенности в себе
- Как эффективнее запомнить учебный материал
- Способы поддержания умственной работоспособности в период подготовки к экзаменам
- Организация времени в период подготовки к экзаменам и ЦТ
- Профориентация: алгоритм выбора будущего
- Как общаться в Сети
- Как защитить персональные данные в сети Интернет

<https://adu.by/ru/uchenikam/rekomendatsii-psikhologa.html>