

## Подготовка к экзамену

Оцени свою психологическую готовность к сдаче экзаменов по 5-балльной шкале: 5 – хорошо умею, ... 3 – средне, ... 1 – совсем не умею, «?» – затрудняюсь с ответом

а) умение за короткие сроки заучивать большой объем информации	5 4 3 2 1
б) умение организовать свою деятельность, оптимально планировать время	5 4 3 2 1
в) умение управлять эмоциями, справляться с волнением, стрессом	5 4 3 2 1
г) умение грамотно и четко излагать свои мысли (устно и письменно)	5 4 3 2 1
д) умение понравиться любому экзаменатору	5 4 3 2 1
е) высокая работоспособность, умение длительное время поддерживать умственную активность, не уставая и не отвлекаясь	5 4 3 2 1
ж) оптимизм, вера в себя, свои способности и успех	5 4 3 2 1

Сделай по анкете **вывод**, на что необходимо обратить особое внимание, к кому обратиться за помощью.