

COMO MANTER OS NERVIOS DOS EXAMES A RAIA

1. Durmir o suficiente a noite anterior (9-10 horas).
2. A noite antes, tomar unha tila ou tomar unha ducha quente, pode axudarte a durmir máis tranquilo.



3. Almorzar ben aínda que esteamos nerviosos. Sen

combustible, o cerebro non funciona tan ben.



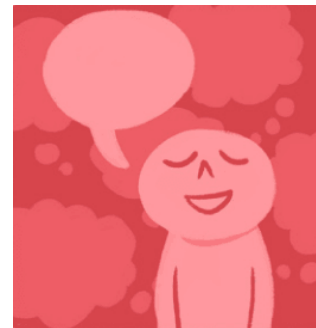
4. Respira polo nariz para manterte tranquil@ e centrad@.
5. Trata de manterte positiv@ (lembra aquelas veces nas que o fixeches ben!).



6. Antes de comezar, toma aire e le todas as preguntas. Se cres que te podes esquecer de algo, apúntao nunha folla en sucio.



7. Fala cos teus pensamentos negativos: “ei, estou ben, só é un exame”



8. Antes de entregar, revisa o exame (respostaches a todo?, é correcta o ortografía?...).

9. Fai descansos para recuperar a atención.

10. Cando entreguen o exame corrixido, non te fixes tanto na nota numérica, senón nas cousas nas que fallaches para poder preguntarlle ao profe como as podes mellorar.