

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Правило 1: Выспись. Последняя ночь перед экзаменом тебе не поможет, лучше выспаться и набраться сил. Ты уже много работал, не нужно доводить себя до изнеможения. Наоборот, с вечера закончи подготовку, прими душ, погуляй, выспись ночью, чтобы утром быть в боевом настроении.

Правило 2: Не пей успокоительных лекарств. Совершенно нормально немного волноваться перед экзаменом. Лёгкое волнение стимулирует мыслительную активность. Успокоительные средства притупляют реакцию, и высока вероятность, что во время экзамена ты тоже будешь медленно соображать, находясь в излишне расслабленном и спокойном состоянии.

Правило 3: Не опаздывай. Приди за 30 минут до начала экзамена. С собой тебе надо взять паспорт и несколько чёрных гелевых ручек.

Правило 4: Справляйся с неизвестностью. Хорошо, если ты уже знаком с правилами заполнения бланков экзамена. Если же нет, то внимательно слушай преподавателя, запоминай всё необходимое (графы, буквы, кодировка номера школы и т.д.). Задавай вопросы, добивайся максимальной ясности относительно правил заполнения бланков, чтобы на это больше не отвлекаться.