Перед экзаменом стоит избегать…

* Принятия лекарственных препаратов, они тормозят мыслительные процессы, внимание и память.
* Курения, чтобы «успокоиться» (никотин с кислородом попадает в клетки головного мозга, и нарушают их полноценную работу).
* Попыток срочно выучить те темы, которые ты по какой-либо причине не успел выучить или не помнишь. От этого проку не будет, а только увеличишь своё волнение.
* Просмотра фильмов, телепередач, игр в шахматы, они увеличивают умственную нагрузку.
* Бессонных ночей.
* Злоупотребления кофе и крепким чаем.

Накануне экзамена важно

* С вечера перед экзаменом перестань учить, прими душ прогуляйся.
* Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя.
* В пункт сдачи экзамена явиться без опоздания (за полчаса до начала тестирования).
* Продумай как ты оденешься. Выбирай деловой стиль одежды, учти - в пункте тестирования может быть прохладно или тепло.
* Приготовить и взять с собой паспорт, несколько ручек с яркими чёрными чернилами.