

Как вести себя перед экзаменом

1. За день до экзамена уточните место, где будет проводиться ЕГЭ. Можно еще раз определить сколько нужно времени на дорогу, чтобы не торопиться и не опоздать.
2. Уточните время начала экзамена и не приходите в последнюю минуту.
3. Накануне экзамена соберите все, что вам понадобится (ручки, карандаши, калькулятор). Проверьте состояние батареек, чертежные принадлежности и т.д., в зависимости от того, по какому предмету вам предстоит экзамен). Положите все это в папку или пенал, чтобы ничего не искать и не забыть в день экзамена.
4. Ничего не учите, не повторяйте ночью перед экзаменом. Важно хорошо отдохнуть и выспаться.
5. Утром обязательно позавтракайте, съешьте что-нибудь, что вы любите, доставьте себе удовольствие. Посидите спокойно немного за чашечкой кофе или чая.
6. Настройтесь на удачу («Все будет хорошо»).
7. При повторении материала непосредственно перед экзаменом не травмируйте себя, отмечая, чего вы не знаете. Постарайтесь отвлечься.