

Накануне экзамена.

- ❖ Закончить подготовку рекомендуется к 18 часам («зубрёжка» в ночь непродуктивна).
- ❖ Заняться отвлекающим и успокаивающим делом: сходить погулять, принять душ, ванну, посмотреть комедию (научно доказано, что смех не только снимает стресс, но и активизирует умственные способности).
- ❖ Приготовить одежду, в которой чувствуете себя уверенно.
- ❖ Важно хорошо выспаться!

- ✓ Не мыть голову
- ✓ Не стричься
- ✓ Скрестить пальцы
- ~~Ввучить предмет~~

