

Как подготовиться психологически

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.