

**УВАЖАЕМЫЙ ВЫПУСКНИК!  
НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА ПОДГОТОВЛЕННЫМ  
БУДЕШЬ, ЕСЛИ 9 ШАГОВ ЭТИ ТЫ НЕ ЗАБУДЕШЬ!**



**ШАГ 1.**  
Начинай учить с самого трудного раздела или с того, который кажется интересным.



**ШАГ 2.**  
Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов. Делай перерывы (10-20 минут) каждые 40 минут.



**ШАГ 3.**  
Гуляй на свежем воздухе, ходи пешком.



**ШАГ 4.**  
Не занимайся «до потери сознания» (лучше учи частями и повторяй выученное вечером).



**ШАГ 5.**  
Непосредственно перед экзаменом «зубрежку» лучше не повторять.



**ШАГ 6.**  
Хорошо выспись перед экзаменом.



**ШАГ 7.**  
Утром, перед экзаменом плотно позавтракай и возьми с собой шоколад и воду.



**ШАГ 8.**  
Проверь, взял ли ты все необходимое с собой (паспорт, ручку и т.д.). Не спешь по дороге на экзамен (спешка – это отрицательное возбуждение).



**ШАГ 9.**  
Перед экзаменом не употребляй успокоительные средства (эффект в такой напряженной ситуации может оказаться прямо противоположным ожидаемому).

**НИ ПУХА ВАМ, НИ ПЕРА!**