

Чтобы не падать в обморок при слове «экзамен», стоит запомнить несколько простых правил, которые облегчат всю учебную жизнь.

1. Не заниматься зубрежкой, а вникать в суть каждой темы и стараться запомнить материал с помощью личных ассоциаций.
2. Не повторять и не доучивать темы в день экзамена. Все, что можно, уже выучено. Повторить все, скорее всего, не успеешь, а в голове останется только то, что успел прочесть утром.
3. Накануне экзамена хорошо выспаться, а не сидеть всю ночь за учебниками: на свежую голову лучше думается, а утомление – не лучший помощник для памяти.
4. Не ждать под дверью, а идти в первой-второй пятерке. Выучить за час-другой в коридоре все, что не выучил за предыдущие дни, все равно не удастся, но будешь еще сильнее переживать от неизвестности и ожидания чего-то ужасного.
5. Приходить на экзамен лучше в удобной одежде (а не в мини-юбке и на каблуках в надежде перевести внимание преподавателя со своего ответа на внешний вид), не на голодный желудок, но и не объевшись на нервной почве. И ни в коем случае не употреблять никаких допингов, будь то кофе или энергетический напиток. Другая крайность – прием успокоительных препаратов. Если уж физически не удастся взять себя в руки, можно выпить настойку пустырника или пару таблеток валерьянки.
6. Не опаздывать! Иначе начнется паника, сердце будет выскакивать из груди, а уж о ровном, спокойном дыхании не будет и речи. Лучше приехать чуть раньше и спокойно настроиться или даже помедитировать.