



## *Психолог советует*

# **Как вести себя до и в момент экзамена**

- Перед экзаменом следует хорошенько выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями
- Будьте одеты и причёсаны соответственно случаю
- Перед входом в кабинет успокойтесь и войдите с уверенностью, что всё получится
- Взяв билет, постарайтесь сосредоточиться на вопросах и забыть об окружающих. Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь. Продумайте план ответа и запишите его (правила, примеры, отдельные положения, аргументы)
- Когда приступаете к новому заданию, временно забудьте о предыдущем
- Обязательно оставьте время для проверки своей работы