*Несколько практичных секретов по подготовке к сдаче зачетов и экзаменов*

* Минут за 5-10 до начала тестирования надо успокоиться, расслабиться и… сосредоточиться. Именно расслабленная сосредоточенность влияет на результат, а не зажатое, усиленное внимание;
* За день-два до экзамена нужно ознакомиться с процедурой, правилами, и местом проведения экзаменационных тестов. Не будет неожиданностей – не будет стресса;
* Решение в домашних условиях тренировочных тестов поможет сориентироваться в экзаменационных заданиях и временных промежутках для их выполнения;
* Однообразная работа утомляет мозг. Поэтому перед экзаменами нужно и готовиться и активно отдыхать;
* Активность мозга зависит от количества употребляемой жидкости. Лучше всего пить больше жидкости, в том числе и сладкой.

