В утро дня экзамена обязательно надо хорошо позавтракать. И это важный пункт, так как именно правильно составленный завтрак с подобранными необходимыми ингредиентами обеспечит ученику необходимую энергию. А вот от приема седативных средств, как бы этого ни хотелось, стоит отказаться, поскольку они только ухудшат ситуацию, могут вызвать сонливость и замедлить темп мыслительных процессов.

Отличным решением станет легкий аутотренинг, который позволит успокоить себя самостоятельно и придаст уверенности в своих силах. Нужно объяснить самому себе, что экзамен — это лишь этап, после него жизнь не заканчивается, а сделанные ошибки всегда можно исправить.