
CONSELLS PEL DIA ABANS i MOMENTS PREVIS A L'EXAMEN

1. És aconsellable deixar d'estudiar un o dos dies abans dels exàmens. La costum tant freqüent de repassar fins l'últim moment, només ajuda a incrementar el nivell d'ansietat i a possibilitar l'aparició de bloqueigs mentals i ATACS D'ANGOIXA durant l'examen.
2. El dia abans de l'examen és important fer activitats que contribueixin al relaxament: escoltar música, anar al cinema, veure la televisió, xerrar amb amics o familiars, practicar tècniques de relaxació, etc.
3. Les xerrades amb els companys d'oposició sobre qüestions relacionades amb els exàmens, són un altre factor que contribueix a incrementar el nivell d'ansietat de l'opositor. Per tant, aquestes xerrades s'han d'evitar.
4. Abans d'anar a dormir, cal fer memòria de tots els estris que faran falta el dia de l'examen per evitar oblidar-los al matí amb les presses i els nervis. Poder sortir relaxat de casa i amb temps suficient per arribar a l'hora, facilita iniciar les proves amb tranquil·litat.
5. És aconsellable dormir un mínim de 8 hores, per tal d'aixecar-se descansat, fresc i amb energia.
6. És aconsellable esmorzar o dinar suau, per tal d'ingerir energies que ajudin a mantenir l'activitat tot el matí. Cal evitar els menjars copiosos ja que poden dificultar la concentració. Mai s'ha d'anar en dejú ja que pot ocasionar una LIPOTIMIA.
7. Cal evitar prendre begudes amb teïna o cafeïna, donat que són excitants i estimulants. D'altre banda, es aconsellable portar a sobre caramels, xocolata.... es important mantenir els nivells de sucre adequats per evitar desfalliments.
8. Es convenient portar roba còmode i adequada a l'espai i a la climatologia, com per exemple a tenir en compte si són espais tancats sense aire condicionat.