**Сдаём экзамены без стресса**

***10 полезных советов от психологов:***

**1. Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовить себя к экзамену и как вести себя во время экзамена.**

**2. Устраивайте себе передышки при подготовке к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.**

**3. Планируйте свое время.**

**4. Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.**

**5. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.**

**6. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.**

**7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать всё максимально от Вас зависящее.**

**8. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.**

**9. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.**

**10. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!**

 ***Небольшой финальный совет:***

 ***Если Вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и нескоро успокоится. Лучше устройте себе небольшую вечернюю прогулку. Займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим, переключитесь на другие заботы.***