**«Как справиться с экзаменационным стрессом?»**

**Правильно организуйте свои занятия.**Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-З часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.

**Как следует питайтесь.**Подкармливайте свои мозги здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Отложите все вечеринки на «после экзаменов». Имеет смысл и несколько недель попить витамины.

**Жизненно необходим полноценный сон**. Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий «перекусон» или стакан молока, теплая ванна.

**Не слоняйтесь без дела**. Займите себя чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами, рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.

**Хольте и лелейте себя.**Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в своих силах. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.

**«Как справиться с экзаменационным стрессом?»**

**Правильно организуйте свои занятия.**Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-З часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.

**Как следует питайтесь.**Подкармливайте свои мозги здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Отложите все вечеринки на «после экзаменов». Имеет смысл и несколько недель попить витамины.

**Жизненно необходим полноценный сон**. Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий «перекусон» или стакан молока, теплая ванна.

**Не слоняйтесь без дела**. Займите себя чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами, рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.

**Хольте и лелейте себя.**Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в своих силах. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.