

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ

Экзамен - ситуация, которая у большинства людей связана с сильным физическим и эмоциональным напряжением. Другими словами - это просто стресс. Как легче преодолеть экзаменационное испытание?

*Специалисты советуют:*

1. Развивайте уверенность в себе. У вас все получится, в любых ситуациях, вы найдете выход, сможете найти знания для ответа даже на тот вопрос, который не успели повторить.

2. Планируйте свое будущее независимо от результатов сданного экзамена. Плохо сданный экзамен - это не конец света, это также позитивный опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем.

3. В последние дни перед экзаменом старайтесь чрезмерно не переутомляться. За день до экзаменов работайте не больше чем 8 часов, иначе на сдачу экзаменов энергии у вас не останется. Научитесь расслабляться, делайте паузы в работе, слушайте спокойную музыку.

4. Обратите внимание на приметы чрезмерного стресса, который может вызвать неадекватную реакцию организма на поведение в сложной ситуации. Это - потеря аппетита или переедание, бессонница и постоянное чувство утомления, головная боль, плаксивость без всякой причины во время подготовки к экзаменам. В связи с этим необходимо принять меры по преодолению стресса. Напряжение хорошо снимается творчеством. Хорошо помогают занятия спортом.

5. Впечатлительным, тревожным ребятам желательно потренироваться «сдавать экзамен» заранее или представить в деталях все событие, и при этом не заикливаться на каком-то одном моменте.

6. Накануне экзамена. За ночь до экзаменов постарайтесь хорошо выспаться. По дороге на экзамен, не думайте про него.

7. На экзамен старайтесь одеться в удобную, аккуратную одежду. Старайтесь, чтобы она не была новой, потому что неизвестно, как вы в ней будете себя чувствовать.

***И ещё – перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться!***