

## Как бороться со стрессом перед экзаменом?

1. Вы должны избавиться от страха перед экзаменом. Экзамен – это проходящее и неизбежное. Страх лишь усугубит положение, т.к. из-за страха нет возможности сосредоточиться.
2. Страх не будет, если вы будете полностью владеть информацией.
3. За 1 день до экзамена желательно структурировать и систематизировать всю информацию и ничего нового не учить, при условии, что до этого все дни были проведены за книгами.
4. Вы должны быть уверены в собственных силах и возможностях. Надейтесь только на себя.
5. Идя на экзамен – улыбайтесь. Улыбка помогает успокоить нервную систему и придает уверенность в себе.