****

**Информационный листок**

**«Как преодолеть экзаменационный стресс»**

1. ***Обращайтесь к себе позитивно****.* Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.

2. ***Представляйте себе положительные результаты****.* Представляйте себе успех, то как будете рады вы и ваши близкие успешной сдаче.

3. ***Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку****.* Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.

4. ***Во время подготовки к экзаменам, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями***, которые избавят вас от напряжения и беспокойства.

**5.  *На время экзаменов отрегулируйте свой режим дня.***

6. ***Разбивайте изучение большого объема материала на части***, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.

7. ***Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления***, ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.

8. ***И последнее - это чувство юмора***, ведь юмор – великий облегчитель  стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.