1. **советов успешной сдачи экзаменов**
2. **Сон.** Спать и ещё раз спать накануне экзамена.
3. **Оформление бланков.** Что называется «довести до автоматизма» заполнение экзаменационных бланков, не терять на это время и нервные клетки в ответственный момент.
4. Избегайте паникёров, которые могут усилить Вашу тревожность, общайтесь в позитивном русле
5. Постарайтесь питаться правильно и выпивать достаточное количество воды, всё это нужно для общего тонуса и интеллектуальных усилий
6. Умное меню. Ваш организм как никогда нуждается в витаминах. Специалисты по питанию утверждают:
7. – Орехи - благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;

- Морковь - улучшает память;

- Капуста - снимает стресс;

- Витамин С (лимон, апельсин)- освежает мысли и облегчает восприятие информации;

- Бананы, клубника - помогут спать спокойнее;

- Креветки - помогут сконцентрировать внимание;

- Шоколад- питает клетки мозга

Предлагаем Вам рецепт коктейля, помогающего освежить память и сохранить силы: 1 чайная ложка мёда, 1 желток, 1 стакан сока лимона или апельсина.

Если во время экзамена паника или волнение усиливаются, и Вы не сможете с ними справиться- попросите выйти из аудитории, где совершите дыхательные упражнения: глубокий вдох носом и выдох ром, соотношение вдоха/ выдоха 1 к 2ум, а также круговые маховые движения руками- во время стресса очень сильно напрягаются мышцы затылка и плечевого пояса- а нам нужна свобода и беспрепятственное поступление крови с кислородом.

Если Вы получили задание, которое не знаете, как решить- пропустите его- решайте, думайте над следующим вопросом, потом вернётесь.

1. Родители должны позитивно настроить и быть примером спокойствия.

Не забудьте о том, нежелательные итоги экзамена- это неприятно, но не смертельно, из любой ситуации есть выход. Проговаривайте пути решения трудных ситуаций.

Очень часто в трудные моменты жизни нам кажется, что возможны только два выхода- один хороший, а другой плохой. У нас всегда есть несколько выборов. Например, можно поступить в другой ВУЗ и попробовать перевестись после первой сессии. Также можно попробовать пересдать экзамены на следующий год или взять паузу и поступить в колледж.

Грунтовая К. <https://psy-kristina.ru/>