**9 советов, 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.
**Как следует питайтесь.** Подкармливайте свои мозги здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. 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.
**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.
**Избегайте паники.** Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.
**Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен»** или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»
**Не держите все в себе.** Ища поддержки у друзей и родственников и делясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.
**Поверьте в себя!** Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно закончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании («повезет – не повезет»), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.
**Смотрите на все в перспективе.**Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.