**Агульныя рэкамендацыі**

Экзамен – сітуацыя, якая ў большасці людзей звязана з моцным фізічным і эмацыянальным напружаннем. Іншымі словамі – гэта проста стрэс. Як лягчэй пераадолець экзаменацыйнае выпрабаванне?

Спецыялісты раяць:

1. Развівайце ўпэўненасць у сабе. У вас усё атрымаецца, у любых сітуацыях вы зможаце знайсці веды для адказу нават на тое пытанне, якое не паспелі паўтарыць.

2. Плануйце сваю будучыню незалежна ад вынікаў здадзенага экзамену. Дрэнна здадзены экзамен – гэта не канец света, гэта таксама пазітыўны вопыт, магчымасць прааналізаваць свае неэфектыўныя дзеянні і пазбегнуць іх у будучыні.

 3. У апошнія дні перад іспытам старайцеся празмерна не высільвацца. За дзень да экзаменаў працуйце не больш за 8 гадзін, інакш на здачу экзаменаў энергіі ў вас не застанецца. Навучыцеся расслабляцца, рабіце паўзы ў працы, слухайце спакойную музыку.

4. Звярніце ўвагу на прыкметы празмернага стрэсу, які можа выклікаць неадэкватную рэакцыю арганізма на паводзіны ў складанай сітуацыі. Гэта – страта апетыту або пераяданне, пастаяннае пачуццё стомы, галаўны боль, плаксівасць без усялякай прычыны падчас падрыхтоўкі да іспытаў. У сувязі з гэтым неабходна прыняць меры па пераадоленні стрэсу. Напружанне добра здымаецца творчымі заняткамі ў вольны час - маляваннем (нават калі вы малюеце дрэнна), можна схадзіць на выставу. Добра дапамагаюць заняткі спортам, басейн, масаж.

5. Напярэдадні экзамену. За ноч да экзаменаў паспрабуйце добра выспацца. Па дарозе на экзамен, не думайце пра яго.

7. На экзамен старайцеся апрануцца ў зручную, аккуратную вопратку. Старайцеся, каб яна не была новай, таму што невядома, як вы ў ёй будзеце сябе адчуваць. І яшчэ – перад іспытам трэба абавязкова добра выспацца!