

## 7 советов для успешной сдачи экзаменов

1. **Сон.** Спать и еще раз спать накануне экзамена

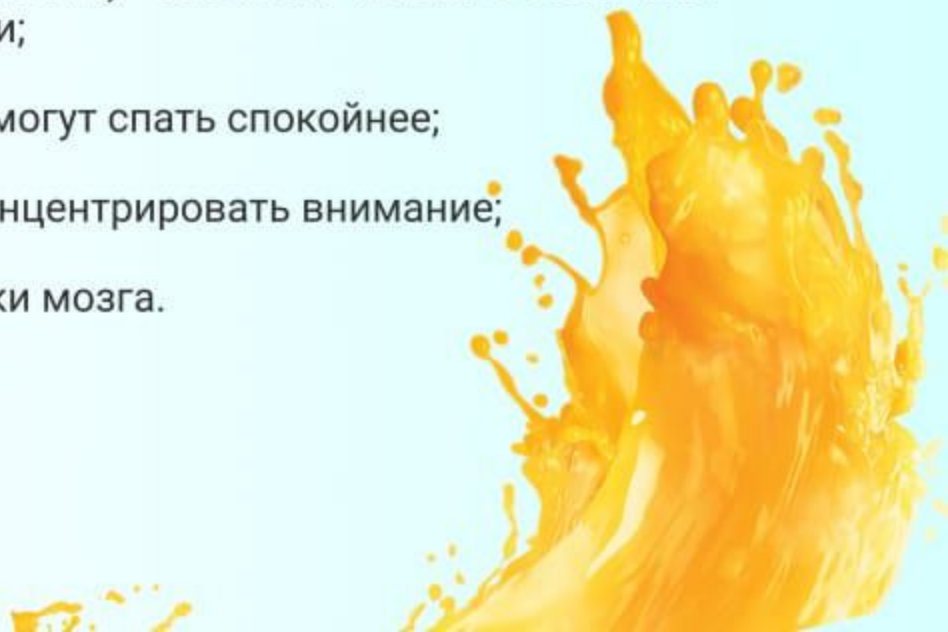
2. **Оформление бланков.** Что называется «довести до автоматизма» заполнение экзаменационных бланков, не терять на это время и нервные клетки в ответственный момент

3. **Избегайте паникеров,** которые могут усилить Вашу тревожность, общайтесь в позитивном русле

4. Постарайтесь питаться правильно и выпивать **достаточное количество воды**, все это нужно для общего тонуса и интеллектуальных усилий

**Умное меню.** Ваш организм как никогда нуждается в витаминах. Специалисты по питанию утверждают:

- 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 меда, 1 желток, 1 стакан сока лимона или апельсина.

5. Если во время экзамена паника или волнение усиливаются, и Вы не можете с ними справиться – попроситесь выйти из аудитории, где совершите дыхательные упражнения: глубокий вдох носом и выдох ртом, 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

6. Если вы получили задание, которое **не знаете, как решить – пропустите его** - решайте, думайте над следующим вопросом, потом вернетесь

7. Родители должны позитивно настроить и быть примером спокойствия

8. Не забудьте о том, что 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.

