**Экзамен без стресса**

Экзамен – это стресс, вызывающий напряжение и тревожность.

*Основными причинами волнения перед экзаменами являются:*

- страх «А вдруг не сдам!»

- недостаток подготовки

- волнения близких и окружающих

Чтобы снять нервно-психическое напряжение в период подготовки к экзаменам, можно воспользоваться одним или несколькими приемами:

- вдохнуть глубоко 10 раз

- принять контрастный душ

- скомкать лист бумаги и выбросить

- слепить свое настроение из подручных материалов (газета, пластилин и тд.)

- громко спеть любимую песню

- покричать, то громко, то тихо

- заняться стиркой

- помыть посуду

- прогуляться на свежем воздухе

*Дыхательные гимнастики, которые помогут справиться с тревожностью:*

Успокаивающее дыхание – выдох в 2 раза длиннее вдоха

Мобилизующее дыхание – вдох в 2 раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут.

*Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды*. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток воды резко снижает скорость нервных процессов. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после приема еды.

**Важно!** Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.