****

**Экзамен**

– это одно из жизненных испытаний, многих из которых ещё предстоит пройти. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамены.

Одна древняя восточная мудрость гласит:

«Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов».

Дело в том, что нежелание и даже ненависть к экзаменам являются серьезным стрессогенным фактором. В организме начинают вырабатываться разрушительные токсины. Под их влиянием человек испытывает хроническое переутомление и усталость. Кстати, длительное нахождение в таком состоянии провоцирует развитие серьезных заболеваний.

**Как нейтрализовать стресс и избежать нервного истощения?**

Совет банальный, но действенный: чередуйте умственные и физические нагрузки в период подготовки к экзамену. Кроме того, помогут специальные упражнения для снятия эмоционального напряжения. Вот некоторые из них:

• *Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.*

*• Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.*

*• Слегка помассируйте кончик мизинца.*

*• Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.*

• *В гимнастических упражнениях предпочтение советуют отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.*

Возьмите на заметку!

Главное условие серьезной подготовки к экзаменам – это **режим.** Дело в том, что занятия без отдыха и ночной образ жизни вызывают нарушения внимания и памяти. Поэтому люди, истощенные книжными бдениями, часто в самый ответственный момент не способны воспроизвести и вспомнить прочитанное.

Кстати, последние двенадцать часов лучше максимально посвятить подготовке организма. В ночь перед экзаменом желательно как следует выспаться! Врачи не рекомендуют укладываться спать сразу же после занятий: мозг будет продолжать анализировать информацию и еще не скоро успокоится. Лучше всего выйти на небольшую вечернюю прогулку или переключиться на другие заботы, заняться чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим.

 Самое безвредное из известных успокаивающих и снотворных средств - **мед.** Он укрепляет не только нервную систему, но и весь организм. Благодаря этим своим качествам мед как медикамент вне конкуренции. А если Вы верите в талисманы, прихватите с собой на экзамен какой-нибудь оберег для бодрости, кипения мозгов и хорошего настроения.