***Во время экзамена.***

 Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно, особенно если этот экзамен первый в жизни или решает Вашу дальнейшую судьбу. Тем не менее, можно несколько снизить уровень стресса . Не стоит в этот день принимать успокоительные препараты, так как они могут вызвать сонливость или расфокусировать ваше внимание. Вместо этого стоит съесть несколько кусочков шоколада, это активизирует мыслительные процессы. Для того, чтобы справиться с физическим напряжением, нужно сделать зарядку или физическую разминку перед завтраком. Полезно также принять контрастный душ, завершая его обливанием холодной водой.

***Как вести себя на экзамене? Вот несколько полезных советов.***

* День сдачи ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.
* Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе.
* После вскрытия пакета  с экзаменационными заданиями, внимательно и аккуратно заполните регистрационный бланк, следую инструкции организатора в аудитории.
* Успокойся, присмотрись - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

**Если не можете успокоиться, выполните упражнение для снятия стресса. Это упражнение можно делать в любом месте:**

* Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.
* Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее выдоха).
* Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете.
* Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец
* исчезает напряжение.
* Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложные оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу   и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.
* Важно внимательно прочитывать и выполнять инструкции к тестовым заданиям, четко следовать инструкции по выполнению работы;
* Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
* Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.
* Все записи выполняйте аккуратно и разборчиво, соблюдайте требования к оформлению решения и записи ответа.