

## **Правила, которые помогут вам справиться со стрессом на экзамене**

**ПРАВИЛО №1. ЭКЗАМЕН - НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ. Я - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕН.**

**ПРАВИЛО №2. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.**

**Правило № 3. Делай, что должен, и будь, что будет.**

**Правило №4. Думай о задании, а не об оценке.**

**Правило №5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.**

**ПРАВИЛО №6. Стресс- норма жизни. Главное - не доводить себя до психологического истощения.**

**ПРАВИЛО №7. Найди свой индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями (выбор преимущественного типа задания, распределение времени во время экзамена).**