**Как успешно сдать экзамен?**

Рано или поздно в жизни студента или ученика наступает такой ответственный момент, как экзамен. Многие волнуются из-за такого важного события, но если соблюдать определённые правила, то можно с лёгкостью подготовиться к нему.

В такие моменты очень важно соблюдать режим сна. Недостаток сна приводит к раздражительности и дополнительному стрессу. Не менее важно правильное питание, недостаток пищи в организме влияет на деятельность мозга. Нужно тщательно готовиться к экзамену, понимать то, что запоминаешь. Правильная и тщательная подготовка – залог успешной сдачи экзамена.

Непосредственно перед экзаменом необходимо продумать план, чтобы успеть хорошо подготовиться. Ни в коем случае нельзя паниковать и волноваться, нужно настроить себя только на хороший исход. Чтобы успокоиться, нужно правильно дышать. Медленные глубокие вдохи помогут насытить мозг кислородом и побороть панику.

Зачастую нужно лишь убедить себя в том, что ты сможешь сдать экзамен на высокий балл. Уверенность в себе подавляет стресс и помогает не отвлекаться на мелочи. Так что смело настраивайтесь на успех: если вы уже задумались о сдаче, у вас есть все вводные, чтобы его добиться!