

Уважаемые выпускники!

Вы хорошо усвоили учебную программу, которую изучали много лет. Вы молодцы! Вы хорошо подготовлены к экзаменам, поэтому сдадите все экзамены.

1. В случае возникновения тревожного состояния, вы можете **обратиться к психологу.**
2. Также вы можете использовать **методы релаксации,** с которыми мы ознакомились на групповых занятиях с психологом.
3. Дыхательная гимнастика- **«дышать животом»** помогает успокоиться и нормализовать все обменные процессы.
4. **Массаж ушей.** Круговыми движениями массируем мочки уха большим и указательным пальцем. Массаж ушей начинают с мочек, здесь находятся точки, отвечающие за работу головного мозга. Массаж мочек уха стимулирует ясность мышления и работу всех органов в целом.
5. В целях профилактики перенапряжения необходимо **чередовать различные виды деятельности.**
6. На консультации перед экзаменом учителя помогут вам повторить пройденный материал.

Удачи вам, дорогие ребята!