**А если неудача? или Жизнь не закончилась!**

***Подготовка к экзаменам – твоя тренировка к самостоятельной жизни!***

Независимо от результатов, подготовка к ним готовит тебя заодно и к любым другим трудным жизненным ситуациям, когда надо преодолевать себя, решать, самому(-ой) организовывать свой успех.

***Утром перед ОГЭ/ЕГЭ:***

* Сделай легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делал (-ла).
* Хорошо умойся.
* Легко позавтракай, можно – с теми же биостимуляторами; попей чай (он дольше действует как стимулятор, чем кофе).
* Надень самую удобную одежду и обувь, можно – ту, в которой уже были «4» и «5».
* Успокой родителей, что все будет хорошо! После чего выслушай их пожелания.
* Присядь «на дорожку» и проведи себе сеанс аутотренинга: с его помощью настройся на состояние «Я победитель!» и убери размышления обо всем постороннем.

**Успеха тебе - и в программе укрепления себя и на ЕГЭ!**

МБОУ «Средняя общеобразовательная

школа №11»



 Наш адрес:

309504, Белгородская область,

 г. Старый Оскол,

 Интернациональный, 23

 Телефон:

 8(4725) 24-31-40

 Email: sh11-inf@yandex.ru

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №11»

**Памятка для участников ЕГЭ и ОГЭ**



2024г.

 **Ка**

**Экзамены – это испытание.**

Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.

Вот и ЕГЭ – воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное, раньше ведь таких у тебя не было и твое поколение – первое. Ты же всегда хотел (-ла) быть взрослее и самостоятельнее – час настал!

Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – **стресс**. Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все!

Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.

**Нервы мешают?**

Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс?

Вариантов всего-то два:

***Первый***: У тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех ЕГЭ. В этом случае мы объясним тебе, как их мобилизовать и дальше не мешать им правильно работать.

***Второй***: Нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае мы объясним тебе, как их готовить к испытаниям и повышать твои способности в ситуации стресса.

**Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – мобилизуй свои мозги и дальше не мешай им работать!**

* Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном.
* Ешь все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды.
* Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22-23 часов.
* Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное.
* Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале второй половины дня – еще 1,5 часа сна.
* Занимайся примерно так, как в институте, «парами» – по 1,5 часа.
* Умей переключаться: в получасовых перерывах между «парами» применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку, посмотри короткий фильм, подвигайся под бодрящую музыку, ненадолго позвони другу/подруге.
* Применяй прохладный или контрастный душ с утра и успокаивающие теплые ванны вечером (хвойные, ароматизированные).
* Попроси родителей делать тебе массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром разминаниями и по китайским точкам – интенсивный, стимулирующий; вечером поверхностным растиранием – успокаивающий).

**Нервы можно укрепить!**

***Режим***

Удлини сон до 9-10 часов в сутки, из него 2-3 часа – дневной сон.

***Питание***

Питайся 4-6 раз в день, но не «до отвала», а до исчезновения чувства голода. Не ешь перед сном.

***Биостимуляторы интеллекта***

К ним относятся такие природные средства, как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые, зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. И ничего содержащего алкоголь; только – чай и кофе!

***Успокаивающие***

Рекомендуем только природные растительные успокаивающие!

Лучшее противоневротическое сочетание, помогающее мобилизоваться интеллекту – травы валериана, пустырник, ландыш, мелисса, боярышник: смешать эти травы в равных долях; 1/3 сухого вещества на стакан воды залить крутым кипятком, накрыть «баней», отфильтровать и пить теплый раствор 2-3 раза в день (утро-вечер; утро-обед-вечер). Важно применять успокаивающие средства ежедневно и в одно и то же время.

Утром перед экзаменом прими только биостимуляторы, а успокаивающие – нет.

Стимулировать интеллект начинай во втором полугодии 9-го/11-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ОГЭ/ЕГЭ.

***Тренируй свою способность учиться***

Попробуй самостоятельно планировать себе успехи в учебе в школе.

Начни с тех предметов, по которым у тебя и без того неплохие оценки, и улучши успеваемость по ним на балл. Если месяц такой тренировки даст результат, перейди к такой же тренировке успеваемости, но уже по предметам для ОГЭ/ЕГЭ и для поступления в намеченный институт. Если и это тебе удастся, продолжай так непосредственно до ОГЭ/ЕГЭ.