**Памятка для учащихся**

**по подготовке к экзаменам**

* Вырабатывайте у себя убеждение, что только вы сами отвечаете за своё эмоциональное и физическое благополучие.
* Будьте оптимистом (источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий).
* Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом (один из лучших способов выхода из состояния волнения).
* Ставьте перед собой посильные задачи (реально смотрите на жизнь, не ждите от себя слишком многого, реально определяйте границы ваших возможностей, не берите на себя невыполнимые обязательства, научитесь твёрдо говорить «нет!»).
* Используйте все возможные ресурсы.
* Питайтесь правильно (фрукты, овощи, орехи, витамины), соблюдайте гигиену питания.
* Соблюдайте режим дня, высыпайтесь (сон 8 – 9 часов, ложиться спать до 22 часов).
* Вырабатывайте у себя привычки здорового образа жизни.

«Мир не такой, какой он есть, а такой, каким мы его видим»

*Артур Шопенгауэр*

Если вы думаете, что у вас всё получится, значит, так оно и будет.

Если вам кажется, что у вас ничего не выйдет, - так и случится.

И в том, и в другом случае вы оказываетесь правы.

 *Генри Форд*