**Советы педагога-психолога как подготовиться перед сдачей экзаменов ОГЭ 9 класс**

**Утром перед ОГЭ:**

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 ты уже получал «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 ОГЭ!**