Советы медицинского работника

**Укрепление нервов**  
**-** Для снятия стресса после кризисной ситуации эффективно: пребывание в покое 15-30 минут или непродолжительный сон 1-2 часа; легкая еда; ванны или души; переключение деятельности; легкая физкультура.  
Режим: Удлините сон до 9-10 часов в сутки.   
Питание: 4-6 раз в день, но не «до отвала», а до исчезновения чувства голода.   
Биостимуляторы интеллекта: мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые, зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис.   
Стимулировать интеллект начинайте во втором полугодии 11-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ЕГЭ.

**Утром перед ЕГЭ**   
**-** Сделайте легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делали.  
- Хорошо умойтесь.  
- Легко позавтракайте, выпейте чаю, он дольше действует как стимулятор, чем кофе.  
- Наденьте самую удобную одежду и обувь,  
- Успокойте родителей, что все будет хорошо! После чего выслушайте их пожелания.  
- Ещё раз проверьте, взяли ли вы с собой все необходимые документы, принадлежности.  
- Присядьте «на дорожку» и уберите размышления обо всем постороннем.   
- Если у вас чего-то не получается, это еще не значит, что вы неудачник.