

# ПАМЯТКА

## Участнику национального чемпионата «Абилимпикс»

### *Советы перед днем соревнований:*

- Правильно организуй свой режим дня в канун соревнований.
- Обязательно чередуй подготовку с отдыхом.
- Хорошо и правильно питайтесь. Мозгу нужна здоровая пища.
- Необходим полноценный сон. Перед сном желателен теплый душ.
- Отвлечитесь от подготовки, занявшись спортом, танцами, рисованием, тем, что поможет вам расслабиться и почувствовать уверенность в себе.
- Хольте и лелейте себя, постоянно мысленно напоминая, что все сможете и справитесь лучше всех.
- Знайте, что неудача на конкурсе – еще не конец света. Помните об этом и настраивайтесь на победу.

### *Советы в день соревнований:*

Придите на соревновательную площадку за 1 час до начала.

- Вспомни порядок своих действий, которые ты выполнял при подготовке к чемпионату.
- Необходимо взять паспорт, специальную форму, питьевую воду, лекарства.
- Если плохо себя почувствуешь, не стесняйся сообщить об этом экспертам на площадке соревнований.
- Подготовь к работе свое рабочее место в соответствии с требованиями ТБ и соблюдай их во время выполнения конкурсного задания.
- Не отвлекай соперников во время работы на конкурсной площадке.
- Не теряй времени зря. Используй его как можно эффективнее.
- Будь внимателен, сохраняй спокойствие; учитывай возможности своего организма.
- Не стесняйся обращаться за помощью к главному эксперту на площадке, если возникают проблемы работы оборудования или нет инструмента.
- Не обращай внимание на видеокамеры: они стоят на страже твоих интересов.

**Убеждена, что у тебя обязательно все получится.**



**УДАЧИ и ПОБЕД!**

*Педагог-психолог  
Панадий Ольга Юрьевна*