



ВСОШ
ВСЕРОССИЙСКАЯ
ОЛИМПИАДА
ШКОЛЬНИКОВ



УЧАСТНИКАМ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Ты в списках на заключительный этап ВСОШ, что дальше?

Познакомься
с **программой проведения**
по своему предмету
<https://vserosolimp.edsoo.ru>




В самое ближайшее время с тобой свяжутся специалисты Центра олимпиад из Фонда «Золотое сечение» с информацией об участии в заключительном этапе и предложат **участвовать в Школе подготовки**, включив тебя в чат для оперативной передачи информации.

ТЫ В СПИСКАХ

1






Обязательно участвуй в школах подготовки к заключительному этапу ВСОШ. Эксперты Фонда и педагоги разработали специальную программу и у тебя будет возможность **закрыть «слепые пятна»** и **лучше выступить на итоговых турах.**

Проговори с близкими или педагогом различные пути развития событий:
**«Что будет, если ты выиграешь? (план А).
А если проиграешь? (План Б)
Что ты будешь делать дальше?»**

Составь список необходимых документов и вещей, которые ты с собой возьмешь в предстоящую поездку.

ТЫ В СПИСКАХ



Придумай себе награду за участие в заключительном этапе — как ты себя поблагодаришь, когда олимпиада закончится. Это может быть какая-то вкусняшка, встреча с другом, просмотр любимого сериала и т.д. Награду важно себе вручать **за факт участия в олимпиаде, а не за результат.**

Разреши себе **отдыхать и восстанавливать силы.** Сохраняй режим дня (сон не менее 7-8 часов ночью) и **делай то, что привычно.**

Принимай с благодарностью похвалу и комплименты от близких людей, которые радуются твоей победе на региональном этапе не меньше тебя.

Можно ответить:

«Мне очень приятно», «Это важно для меня».

ТЫ В СПИСКАХ



Замечай свои достижения, даже самые маленькие. **Сравнивай себя только с самим собой.**

Если тревога зашкаливает, тебе необходимо снять напряжение или решить другой вопрос, – запишись на индивидуальную встречу к психологам Фонда «Золотое сечение» по тел.

+79122501029 (WA/TG)

или пиши на почту

dialog@zsfond.ru (в рабочее время).

ТЫ В СПИСКАХ

4

