ПАМЯТКА ОБУЧАЮЩИМСЯ «КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЕГЭ»

1. Уточните, когда будет проходить экзамен, в какое время и в каком месте.

2. Накануне экзамена соберите всё, что вам необходимо: ручки, карандаши, калькулятор (проверьте состояние батареек), чертежные принадлежности и т.д. Положите всё это в папку или пенал. Не забудьте носовые платки (лучше одноразовые).

3. Не занимайтесь ночью, выспитесь. Повторять лучше утром.

4. Встаньте пораньше, сделайте несколько физических упражнений, примите душ, позавтракайте и пораньше выйдите из дома.

5. Не нервничайте по пустякам. Настраивайтесь только на успех!
Не корите себя («Я этого не знаю», «Это я не успел»…)

6. Ни с кем не обсуждайте своё волнение, тревогу, страх.
Забудьте фразы: « Ой, я так волнуюсь», « Я чувствую, что не сдам» и т. п.

7. Не думайте о том, как отреагируют родители, учителя на ваши результаты. Решите, какой результат будет возможным и достаточным.

8. Думайте о том, как вы распределите время на экзамене, с чего начнете, как будете проверять ответы и т. п.

9. Просмотрите все вопросы. Начните отвечать на те, которые не вызывают сомнений и проблем. Обязательно оставьте время на проверку ответов.

10. Перед тем, как сдать свою работу, - попейте воды, расслабьтесь, успокойте Ваше дыхание, подумайте о чем-то для Вас приятном, разотрите Ваши ушные раковины (до приятного тепла в них, что будет свидетельством улучшения мозгового кровообращения) … и проверьте все с самого начала!!!

От души желаю успеха!!!

Педагог – психолог Золотухина Т.М.