

Секреты успешной сдачи ЕГЭ

1. Не волнуйся. На ЕГЭ будут такие же задания, какие ты много раз делал(а) в школе. Ты это умеешь. Главное — сосредоточься.
2. По пути в пункт сдачи экзамена не поддерживай беседы о том, что ничего не знаешь. Тревожное состояние очень заразно. Лучше послушай любимую музыку или сосредоточься на своём дыхании, чтобы успокоиться.
3. Выспись. Не надо полночи зубрить даты или формулы, иначе есть риск к утру забыть и то, что знаешь.
4. Обязательно позавтракай, даже если утром не хочется есть. Экзамен продлится до обеда, а чувство голода будет мешать думать.
5. Внимательно и до конца читай задания. Дочитав, прочитай ещё раз и пойми, о чём спрашивается: очень важно правильно понять вопрос.
6. Начинай работу с самых простых для тебя заданий. Выполни сначала то, что можешь сделать быстро.
7. Действуй в таком темпе, как ты привык(ла) на уроках. Не торопи себя, но и не задерживайся слишком долго на одном задании. Если ты чувствуешь, что выполнить задание не получается, переходи к следующему. Лучше вернёшься к нему, когда остальное будет выполнено.
8. Когда доделаешь работу, отдохни пару минут и проверь себя. Лучше двигаться с конца бланка к началу (в обратном порядке по сравнению с тем, как ты выполнял(а) задания). Внимание со временем падает, поэтому в последних заданиях выше риск допустить ошибку.
9. Помни, что на ЕГЭ можно делать перерывы. Например, попросить выйти из аудитории и немного размяться. Другой вариант: прилечь прямо на парту и закрыть глаза на несколько минут. Всё это разрешено и помогает сосредоточиться.