



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ

Советы выпускникам: **Подготовка к экзаменам**

- Подготовь место для занятий;
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв;
- Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы



Рекомендации выпускнику по подготовке к ЕГЭ

- Подготовка в течение года.
- Подготовь место для занятий: убери всё лишнее, удобно расположи необходимые принадлежности
- Составь план занятий, что именно будешь сегодня изучать. Если ты «сова» или «жаворонок», эффективнее используй вечерние или утренние часы.
- Начни с самого трудного, а если трудно «раскачаться» - то с самого интересного и приятного.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут – перерыв.
- Не стремись всё запомнить наизусть, структурируй материал, составь на бумаге план, схему.
- Выполняй как можно больше тестов.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Не думай, что не справишься, а наоборот, мысленно рисуй себе картину успеха.
- Оставь 1 день перед экзаменом на повторение планов ответов, особенно самых трудных мест.
- Потренируйся в чётком написании печатных букв.
- Познакомься со своими правами. Апелляции бывают по процедуре экзамена и по выставленному количеству баллов, но не по содержанию ЕГЭ.
- Можешь учесть: желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность.

Рекомендации выпускникам

в период сдачи экзаменов:

- **Правильно питайтесь:** принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов).
- **Занимайтесь физическими упражнениями** – делайте утреннюю гимнастику.
- **Рассчитывайте свои силы, отдыхайте.**
- **Выспитесь накануне экзамена.**
- **В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций,** споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.
- **Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете.**