

## Это надо знать:

- Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние .

Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Не программируйте себя на неудчу. Психологи утверждают, что, рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, больший шанс на реальный успех.

Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом. Например, у вас появится возможность самостоятельно водить машину и не зависеть от общественного транспорта или занять отличную должность в хорошей фирме. Готовясь к испытанию, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.



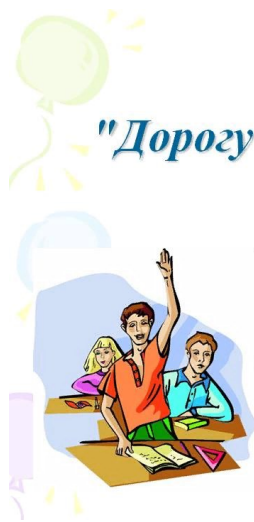
## Удачи тебе!

### Полезные сайты:

<http://www.ege.ru/>

<http://ege.edu22.info/>

<http://www.fipi.ru/>



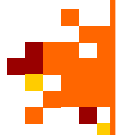
*"Дорогу осилит идущий"*

*Удачи!*



**МОБУСОШ № 9  
им.М.П.Бабыча станции  
Советской  
Педагог-психолог  
Русанова О. Ю.**

**Тел.: (886195) 5 –64-97**



## Подготовка к экзаменам:

1. Создай дома комфортную обстановку для занятий.
2. Составь план занятий, в котором четко определи, что ты будешь изучать именно сегодня.
3. Начинай подготовку с того, что тебе наиболее интересно.
4. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.
5. Выполнение большого количества опубликованных тестов по предмету ознакомят тебя с конструкциями тестируемых заданий.
6. Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.
7. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

## Накануне экзамена:

С вечера соверши прогулку. Выспись как можно лучше.



## Перед началом экзамена:

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!



## Во время экзамена:

- *Сосредоточься!* После заполнения бланков постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.
- *Торопись не спеши!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.
- *Начни с легкого!* Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.
- *Пропускай* трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- *Читай* задания до конца!
- *Думай* только о текущем задании, которое ты выполняешь в данный момент!

*Педагог-психолог  
МОБУСОШ № 9 им. М. П. Бабыча  
станции Советской  
О.Ю.Русанова*