**ВРЕМЯ ВСПОМНИТЬ О ЕГЭ**



**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ЗА МЕСЯЦ ДО ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ**

В период подготовки к ЕГЭ менять радикально режим дня не следует, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человек



Следующим важнейшим фактором является правильное питание.



**НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА**

Многие считают: чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя.



**ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА**

**- Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.

**- Начни с лёгкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

**- Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.  
**- Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении.   
**- Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключить те, которые явно не подходят.

**- Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.



**Подыши, успокойся.**



**Будь внимателен!**

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!  
По поводу различных примет и обычаев. Всё-таки стоит быть реалистом и скептически относиться к данным вещам. Только реальные знания и, возможно, совсем немного удачи помогут вам сдать ЕГЭ (а если Вы верите в высшие силы, то, разумеется, стоит просить помощи у них).  
Так что не волнуйтесь, не спешите, относитесь ответственно к вашей цели успешно сдать ЕГЭ, будьте уверены в своих силах, и вы пройдёте это испытание!

**Ни пуха, ни пера!**

**Изготовлено: Мезина Т.В., педагог-психолог МОБУСОШ№7им. С.Ф. Борякова**

**х.Кирова, Новокубанский р-н.**

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ**



**ЕГЭ 2021**