

## Памятка

### Перед ЕГЭ за день!!!

- Выспаться
- Взять теплую кофту, пиджак
- Осознание: я чувствую... Что с этим делать? Побегать, подышать, расслабиться.
- Сходить на место проведения ЕГЭ.

Релаксация Джекобсона. Умение вовремя отдохнуть (15 минутный сон)

### Как подготовиться к сдаче экзаменов

- **Подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно разложи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- **Составь план занятий.** Для начала определи, кто ты – "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что будет изучаться именно сегодня, какие конкретные разделы и темы.
- **Начни подготовку** с того раздела, который знаешь хуже всего: читай учебный материал, обсуждай его с опытными наставниками, выполняй самостоятельные работы.
- Следует помнить, что монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при подготовке полезно через каждые 45 мин делать короткие паузы (1–2 мин) или переключаться на другую деятельность.
- **Выполняй** как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки помогут тебе изучить разные конструкции тестовых заданий.
- Постарайся каждый день, отведенный на подготовку, выделять немного времени на занятия, которые приносят радость, удовлетворение.
- Готовясь к экзаменам, думай о том, что справишься со всеми заданиями, рисуй картину успеха.
- Накануне экзамена **не переутомляйся.** Вечером прекрати подготовку, прими душ, прогуляйся. Постарайся выспаться, чтобы встать бодрым и отдохнувшим
- **В пункт сдачи экзамена** ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.