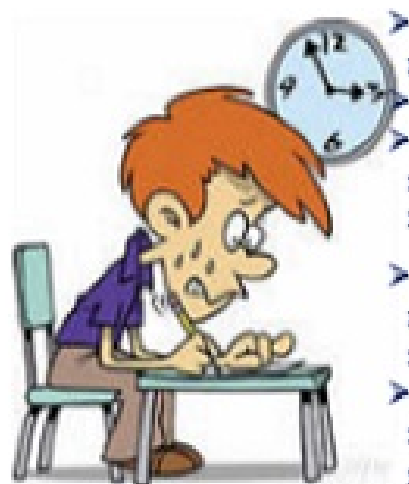


## Психологическая готовность к сдаче ОГЭ и ЕГЭ

### УЧИМ



- Начинай готовиться к экзаменам заранее, составь план подготовки на каждый день.  
Если трудно собраться - начни с лёгкого материала. Учить полезнее всего днём, а повторять вечером, т.к. информация переходит в память на длительное хранение во время сна.
- Правильно организуй пространство. Предметы или картинки жёлтого и фиолетового цветов повышают интеллектуальную активность.
- При подготовке к экзамену полезно структурировать материал в виде планов, схем, графиков. Это поможет легче вспомнить материал в нужный момент.
- Занятия должны чередоваться с отдыхом - оптимальное распределение: 40 минут работы, 10 отдых.
- Умственные нагрузки - необходимо чередовать с физической активностью. Прогулка на свежем воздухе - отдых и возможность снятия психоэмоционального напряжения.

### ДЕНЬ «Х»

- ✓ За день до экзамена перескажи те темы, которые знаешь хуже всего.
- ✓ Выспись.
- ✓ Рекомендуемый завтрак перед экзаменом: печёная рыба, кофе с шоколадом.
- ✓ Возьми воду и шоколадку с собой.
- ✓ Приходи на экзамен в назначенное время! Ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.
- ✓ Перед входом в кабинет уверенно скажи себе «Я спокоен!» Смело входи в аудиторию, с уверенностью, что всё получится.

**Всё получится!**



### ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

1. Будь внимателен. От того, насколько внимательно ты запомнишь правила заполнения бланков, зависит количество ответов, засчитанных, как верные.
2. Читай задания до конца. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос, убедись, что правильно понял то, что от тебя требуется.
3. Начни с лёгкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, войдёшь в рабочий ритм.
4. Исключай! Многие задания можно легче решить методом исключения. Убирая заведомо неподходящие ответы.
5. Рассчитай время так, чтобы 2/3 отведённого времени пройтись по доступным тебе заданиям, а затем вернуться к сложным.
6. Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то доверься интуиции.
7. Оставь время для проверки!