

## **Рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ**

### ***Подготовка в течение года***

Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно внести в интерьер комнаты желтый, фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Составьте план занятий. В зависимости от того, в какое время Вам легче вставать - используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день, четко определите, какие именно разделы и темы Вы будете прорабатывать.

Начните с самого трудного - с того, что знаете хуже. Но если Вы чувствуете, что Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который более всего интересен и приятен.

Чередуйте занятия и отдых. Например, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Выполняйте как можно больше различных опубликованных по этому предмету тестов. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов. Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданиями, а напротив, мысленно рисуйте себе картину успеха.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить планы ответов, еще раз остановиться на самых рудных вопросах.

Потренируйтесь в четком написании печатных букв.

### ***Накануне экзамена***

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней ночи. Это НЕПРАВИЛЬНО. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, немного погуляйте, примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения.

В пункт сдачи экзамена надо явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если в школе холодно, надо теплее одеться, на экзамене придется сидеть 3 часа.