



Психологическая подготовка к ЕГЭ (в помощь выпускнику)

Три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение во время экзамена.

Подготовка к экзамену.

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтые и фиолетовые цветы, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться (какие разделы и темы).
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь меньше. Но если трудно "раскачаться", можно начать с материала, который тебе интересен и приятен.
- Чередуй занятия и отдых (40 минут - занятий, 10 минут - отдых).
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть все. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановись на самых трудных вопросах.

Поведение накануне экзамена	Поведение во время экзамена
Многие считают что, для того 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,	В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.) Будь внимателен!!! От того, насколько внимательно ты запомнишь все правила,

соверши прогулку. Выпись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. в пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых или капиллярных ручек.

зависит правильность твоих ответов. В процессе заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют. При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.