

## На экзамене:

- ✓ Заходить в класс с уверенностью, что все получится.
- ✓ Внимательно слушать инструктаж. Задавайте любые вопросы. Помните: время инструктажа не является временем экзамена.
- ✓ Проверить количество бланков ЕГЭ и КИМ в индивидуальном комплекте и отсутствие в них полиграфических дефектов. В случае обнаружения в индивидуальном комплекте лишних (или недостающих) бланков ЕГЭ и КИМ, а также наличия в них полиграфических дефектов незамедлительно сообщить об этом организаторам, которые обязаны **полностью** заменить индивидуальный пакет с дефектными материалами.
- ✓ Выполнить упражнения для снятия напряжения.
- ✓ Приступить к работе: быстро просмотреть все вопросы, начать с наиболее простых, в ответах на которые нет сомнений. В любом тесте есть такие вопросы, ответы на которые сразу вспоминаются. Но задания читать до конца, поскольку спешка может привести к тому, что задание будет понято по первым словам, а концовка додумана. Если ответ не очевиден, стоит действовать методом исключения, т.е. последовательно исключать те ответы, которые явно не подходят.
- ✓ Оставить время для проверки работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать

## Накануне экзамена:

- ✓ Накануне самого экзамена – самое главное хорошо отдохнуть и выспаться. В день перед экзаменом не рекомендуется учить новый материал. Утомленному человеку очень сложно сосредоточиться и продуктивно работать.
- ✓ За день до начала экзамена постараться ничего не делать. Если что-то кажется не доученным, лучше не браться за этот материал. «Перед смертью не надышишься». В этот день стоит отдохнуть, расслабиться и поменьше думать о предстоящем экзамене.

**Удачи на экзаменах!!!**

107078, г. Москва, Орликов пер., 8  
Телефон: 8 (499) 975–15–67  
www.osrptss.ru  
e-mail: psy@osrptss.ru



# Рекомендации Выпускнику, сдающему ЕГЭ



Москва, 2013

Педагоги – психологи  
Козюлина А.В.  
Маркина М.Б.

# Рекомендации по подготовке к экзаменам

- ✓ При подготовке к экзамену важно чередовать умственную деятельность и двигательную. Необходимо устраивать себе небольшие паузы во время подготовки: это может быть недолгая прогулка или занятие любимым хобби, главное, чтобы перерыв был не слишком затянутым. Также это могут быть контрастный душ, небольшая уборка, мытье посуды.
- ✓ Необходимо давать отдых своей нервной системе: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2–5 минут.

- ✓ Необходимо соблюдать режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
- ✓ Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.
- ✓ Важно правильно организовать свое рабочее пространство: ничего не должно отвлекать от подготовки. Единственное, что можно поставить на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

- ✓ Очень важно правильное питание. Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Необходимо употреблять в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. А перед самими экзаменами не следует наедаться.
- ✓ Важно помнить и проговаривать про себя: «Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен».

