

Рекомендации по поведению до и в момент ЕГЭ

1. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
2. Смело входи в класс с уверенностью, что всё получится.
3. Сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «**Я спокоен, я совершенно спокоен.**» Повтори их не спеша несколько раз.
4. Выполни **дыхательные упражнения** для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4 – 6 сек.),
 - задержка дыхания (2 – 3 сек.),
 - выдох (7 -8 сек.).
5. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться потом и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
5. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы и бланк с заданиями. Торопись не спеша. **Читай задания до конца.** Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
6. Просмотри все вопросы и **начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься.** Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь только соберись с мыслями.
7. Когда приступаешь к новому заданию, забудь всё, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
8. Действуй **методом исключения!** Последовательно исключай те ответы, которые, которые явно не подходят.
9. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. **Доверься своей интуиции!**
10. Оставь время для **проверки своей работы** хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить **явные ошибки.**
11. Стремись выполнить все задания, но помни, что в практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть **70%**