**Подготовка к ЕГЭ**

 Сначала подготовь место для занятий: убери со стала лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

 Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

 Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

 Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время сделать зарядку, принять душ и др.

 В конце каждого дня подготовки следует проверить, как ты усвоил материал: вновь кратко запиши планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

 Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

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

 Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают тебе готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как раз и позволяют тебе ничего не делать или делать все, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).

 Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне ЕГЭ**

 Многие считают: 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. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

 Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

**Как вести себя во время сдачи ЕГЭ**

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

***Будь внимателен!***В начале экзамена тебе сообщат необходимую информацию. От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

***Соблюдай правила поведения на экзамене!***Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку.

***Сосредоточься!***Когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.

***Не бойся!***Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

***Начни с легкого!***Начни выполнять те задания, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

***Пропускай!***Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: есть такие задания, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо застрять на вопросах, которые вызывают у тебя затруднения и не дойти до «своих» заданий.

***Читай задания до конца!***Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких заданиях.

***Думай только о текущем задании!***Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

***Исключай!***Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

***Запланируй два круга!***Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

***Проверяй!***Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заменить явные ошибки.

***Не огорчайся!***Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

***Удачи тебе!***