



Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию

Предлагаем Вам, *уважаемые выпускники*, **рекомендации**, которые позволят **успешно справиться с задачей**, стоящей перед вами:

- © придерживайтесь **разумного распорядка дня** при подготовке к экзамену. Несмотря на важность учебных занятий, у вас должно оставаться достаточно времени для *отдыха, сна, прогулок, встреч с друзьями* и т.п.
- © помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, во время которого вам надо приобрести важные **навыки самоорганизации и самообучения**;
- © рационально распределяйте предметную подготовку по темам;
- © процедуру сдачи экзамена представьте в **деталях** в виде последовательных шагов. **Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой** экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене;
- © **тренируйтесь**, выполняйте как можно больше различных тестов по предмету, используя задания из открытого банка ЕГЭ, размещенного на сайте **fipi.ru**;
- © обязательно пройдите **пробные экзамены**;
- © помните, что **полноценное питание** особенно важно для **на этапе подготовки к ЕГЭ (ГИА9)**. Постарайтесь увеличить количество *натуральных продуктов* и снизить количество фастфуда;
- © **вспомните о своих прошлых удачах** и мысленно возвращайтесь к ним, формируйте уверенность в своих силах;
- © **готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину победы, УСПЕХА.**

