

Памятка

«Психологическое сопровождение ЕГЭ»

Советы выпускникам

ЕГЭ и ОГЭ - лишь одно из жизненных испытаний. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки.

Подготовка к экзамену

1. Подготовьте место для занятий;
2. Введите в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность;
3. Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого, максимально используйте утренние или вечерние часы;
4. Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего;
5. Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут-перерыв. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час;
6. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зелёный чай.
7. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину победы, успеха. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего.

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!