

ЕГЭ без стресса

10 советов учащимся

1. Уточнить, в какое время и в каком месте проходит экзамен.
2. Накануне экзамена собрать всё необходимое: ручки, карандаши, калькулятор (проверить состояние батареек), чертежные принадлежности и т.д. Положить всё это в папку или пенал. Не забыть носовые платки (лучше одноразовые).
3. Не заниматься ночью. Выспаться. Всё, что вы хотели повторить, повторите утром.
4. Встать пораньше, чтобы успеть сделать несколько упражнений, принять душ, позавтракать и заранее выйти из дома.
5. Не нервничать по пустякам, настраиваться только на успех. Не корить себя: «Я этого не знаю», «Это я не успел», «Мне не хватило одного дня».
6. Ни с кем не обсуждать своё волнение, тревогу, страх. Забудьте фразы «Ой, я так волнуюсь», «Я чувствую, что не сдам».
7. Не думать о том, как отреагируют родители, учителя на ваши результаты (и вообще меньше думать о результатах экзамена). Решить, какой результат будет возможным и достаточным.
8. Стараться думать о том, как распределить время при ответе на экзамене. С чего начать, как проверять ответы и т.п.
9. Просмотреть все вопросы. Начинать с ответа на те, которые не вызывают проблем. Обязательно оставить время на проверку ответов.
10. Не стремиться сдать работу (даже если всё сделано) до окончания экзамена. Лучше ещё раз проверить.