**Психологическая подготовка к ЕГЭ**

* + Сначала **подготовь место** для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, и т.п.
* Можно ввести в интерьер комнаты **желтый и фиолетовый цвета.**
* **Составь план занятий**.Для начала определи:кто ты-"сова"или"жаворонок",и взависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
  + **Начни с самого трудного**,с того раздела,который знаешь хуже всего.
  + **Чередуй занятия и отдых**.Можно в это время помыть посуду,полить цветы,сделатьзарядку, принять душ.
* Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно **структурировать материал** за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
* **Выполняй как можно больше** различных опубликованных **тестов** по этому предмету.
  + **Тренируйся с секундомером** в руках,засекай время выполнения тестов(на заданиях вчасти А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
* Готовясь к экзаменам, никогда **не думай о том,** **что не справишься** с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
  + **Оставь один день** перед экзаменом на то,чтобы вновь повторить все планы ответов.
* Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку**.** **Выспись как можно лучше**, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь **экзамен** **-** **это своеобразная борьб**а, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
* В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых ручек с черными чернилами.
  + В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т.д.). **Будь внимателен!!!**
* **Сосредоточься!** Для тебя должны существовать только текст заданий и часы,регламентирующие время выполнения теста. **Торопись не спеша**!
* **Начни с легкого**!Начни отвечать на те вопросы,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.
* **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.Помни:втексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
* **Читай задание до конца**!Спешка не должна приводить к тому,что ты стараешьсяпонять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении.
* **Думай только о текущем задании**!Когда ты видишь новое задание,забудь все,чтобыло в предыдущем.
* **Исключай**!Многие задания можно быстрее решить,если не искать сразу правильныйвариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
* **Запланируй два круга**!Рассчитай время так,чтобы за две трети всего отведенноговремени пройтись **по всем легким заданиям** **("первый круг").** Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над **трудными,** которые тебе вначале пришлось пропустить **("второй круг").**
* **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы,хотя бы,чтобы успеть пробежатьглазами и заметить явные ошибки.
  + **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа,но интуитивно можешь предпочестькакой- то ответ другим, то интуиции следует доверять!
  + **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания,но помни,что на практике этонереально.

В добрый путь!