

## **Памятка для обучающихся**

### **«Как подготовиться к сдаче ЕГЭ и ОГЭ»**

1. Уточните, когда будет проходить экзамен, в какое время и в каком месте.

2. Накануне экзамена соберите все, что вам необходимо: ручки, карандаши, чертежные принадлежности и т.д. Положите все это в папку или пенал. Не забудьте носовые платки (лучше одноразовые).

3. Не занимайтесь ночью. Выспитесь. Все, что хотели повторить, повторите утром.

4. Встаньте пораньше, чтобы сделать несколько физических упражнений, принять душ, позавтракать и заранее выйти из дома.

5. Не нервничайте по пустякам, настраивайтесь только на успех. Не корите себя (« Я этого не знаю», «Это я не успел», «Мне не хватило одного дня»).

6. Ни с кем не обсуждайте свое волнение, тревогу, страх. Забудьте фразы: «Ой, я так волнуюсь», «Я чувствую, что не сдам» и т. п.

7. Не думайте о том, как отреагируют родители, учителя на ваши результаты (и вообще, меньше думайте об итогах экзамена). Решите, какой результат будет возможным и достаточным.

8. Страйтесь думать о том, как распределите время на экзамене, с чего начнете, как будете проверять ответы и т.п.

9. Просмотрите все вопросы. Начните отвечать на те, которые не вызывают проблем. Обязательно оставьте время на проверку ответов.

10. Не стремитесь сдать работу (даже если все сделано) до окончания экзамена. Лучше еще раз проверить.