|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Как вести себя во время сдачи экзамена*** Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание
* Соблюдай правила поведения на экзамене!
* Будь уверен в успехе!
* Будь внимателен!
* Запланируй два круга!
* Читай задание до конца!
* Начни с легкого!
* Думай только о текущем задании!
* Исключай!
* Угадывай!
* Проверяй!

**Желаем успеха!!!** | **Полезные сайты:**http://www. [fipi.ru](http://fipi.ru/)http://www. [ege.sdamgia.ru](https://ege.sdamgia.ru/)http://www. ege.edu.ru http://www. ege.edu.ru http://www.[examen.ru](http://www.examen.ru/) | **Муниципальное бюджетное общеобразовательная учреждение** **«Павловская СОШ»** **Психологическая подготовка** **к ГИА****(для выпускников 9-11 классов)**Если хочешь сдать экзамены, не сдавайся**2022 год** |
| **Подготовка к экзаменам****Необходимо:*** **Подготовить место.**

Создай дома комфортную обстановку для занятий.* **Выстроить режим.**

Лучше заниматься каждый день в одно и то же время. Чередуй занятия и отдых: 40 мин. занятия, 10 мин. отдых. * **Чередовать приемы**

Если все время только решать тесты, станет скучно. Готовьтесь по-разному: например, смотрите обучающие видео и записывайте свои. * **Пробовать еще и еще**

Этот принцип в обучении важнее других. После каждого провала нужно вставать и пробовать снова | **Накануне экзамена**С вечера перестаньте готовиться, Соверши прогулку по свежему воздуху. Выспись как можно лучше.**ВАЖНО!!!**Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний**Перед началом экзамена**В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какимибуквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов | **Рекомендации выпускнику в день экзамена****Что выпускник должен подготовить заранее и взять с собой на экзамен:**Документы: * паспорт
* пропуск в Пункт проведения ЕГЭ (ППЭ)
* письменные принадлежности
* ручка с черным стержнем (гелиевым или капиллярным)

**О поведении выпускника  на экзамене:**Запрещаются разговоры, вставания с мест, пересаживания, обмен текстами и бланками ответов, сокрытие текста или его части.**Внимание!!!** На экзаменах по всем предметам мобильными телефонами, справочной литературой категорически запрещено! |