|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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, какими буквами 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! |