

Как подготовиться к сдаче ЕГЭ

ЕГЭ, с недавних пор прочно вошедший в жизнь каждого выпускника и ставший причиной ночных кошмаров для родителей, на самом деле, не так уж и страшен. Для успешной сдачи **ЕГЭ**, важно соблюдать три простых правила: видеть поставленную цель, быть готовым преодолевать препятствия, и быть уверенным в себе.

Инструкция

1. Поставьте себе цель. •

Важно помнить, что в любом случае, человек, поставивший себе цель - ее обязательно добьется! Заранее поставьте себе цель, которая вам будет по силам. Даже если достижения не всегда будут соответствовать идеалу, не огорчайтесь, ведь они ваши, личные! •

Не бойтесь ошибок! Помните, не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. •

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать **ЕГЭ**, ведь оно составлено на основе школьной программы. Хорошо подготовившись, вы обязательно сдадите экзамен.

2. Правильно распределяйте собственное время: •

Для начала, определите, кто вы – «сова» или «жаворонок». Это нужно для того, чтобы максимально продуктивно использовать

утренние или вечерние часы. Теперь вам будет легче запланировать свою работу так, чтобы самое трудное приходилось на подъем продуктивности, а рутинная – на время спадов. •

Все дела разделите по трем категориям:

1. самые главные – которые нужно сделать в первую очередь,
2. менее важные – которые нужно сделать достаточно скоро,
3. дела, которые можно сделать, когда будет свободное время. •

Регулярно отмечайте, насколько вы продвинулись в выполнении запланированных дел. Это придаст вам сил, для дальнейшей подготовки и повысит вашу самооценку. •

Заранее ознакомьтесь с правилами и процедурой экзамена. Это снимет эффект неожиданности, и поможет вам чувствовать себя более уверенным на экзамене. •

Подготовка к экзамену требует довольно много времени, но она не должна занимать абсолютно все ваше время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго выполнять однообразную работу, поэтому меняйте умственную деятельность, на двигательную. •

Обязательно делайте 10-15 минутные перерывы, после 40-50 минут занятий. Займитесь в это время своим хобби, прогуляйтесь на свежем воздухе, расслабьтесь, но и не затягивайте перемену.

