

# Моим любимым ученикам



# Перед экзаменом

- ✦ **Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием;**
- ✦ **Мысленно представьте картину своего успеха на экзамене**



## Как вести себя перед экзаменом

1. За день до экзамена уточните место, где будет проводиться ЕГЭ. Можно еще раз определить сколько нужно времени на дорогу, чтобы не торопиться и не опоздать.
2. Уточните время начала экзамена и не приходите в последнюю минуту.
3. Накануне экзамена соберите все, что вам понадобится (ручки, карандаши, калькулятор). Проверьте состояние батареек, чертежные принадлежности и т.д., в зависимости от того, по какому предмету вам предстоит экзамен). Положите все это в папку или пенал, чтобы ничего не искать и не забыть в день экзамена.
4. Ничего не учите, не повторяйте ночью перед экзаменом. Важно хорошо отдохнуть и выспаться.
5. Утром обязательно позавтракайте, съешьте что-нибудь, что вы любите, доставьте себе удовольствие. Посидите спокойно немного за чашечкой кофе или чая.
6. Настройтесь на удачу («Все будет хорошо»).
7. При повторении материала непосредственно перед экзаменом не травмируйте себя, отмечая, чего вы не знаете. Постарайтесь отвлечься.



### **Торопись не спеша!**

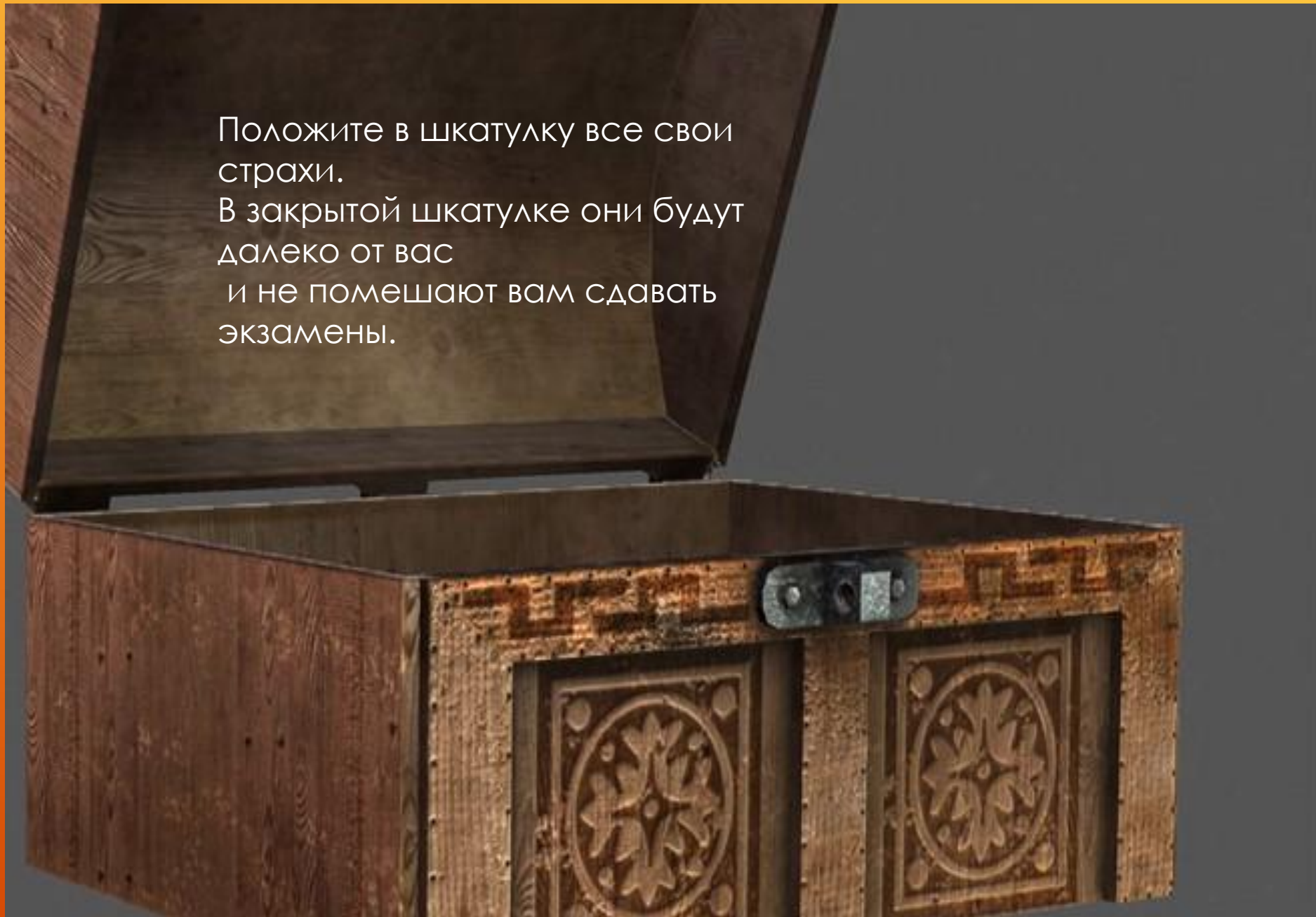
Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.





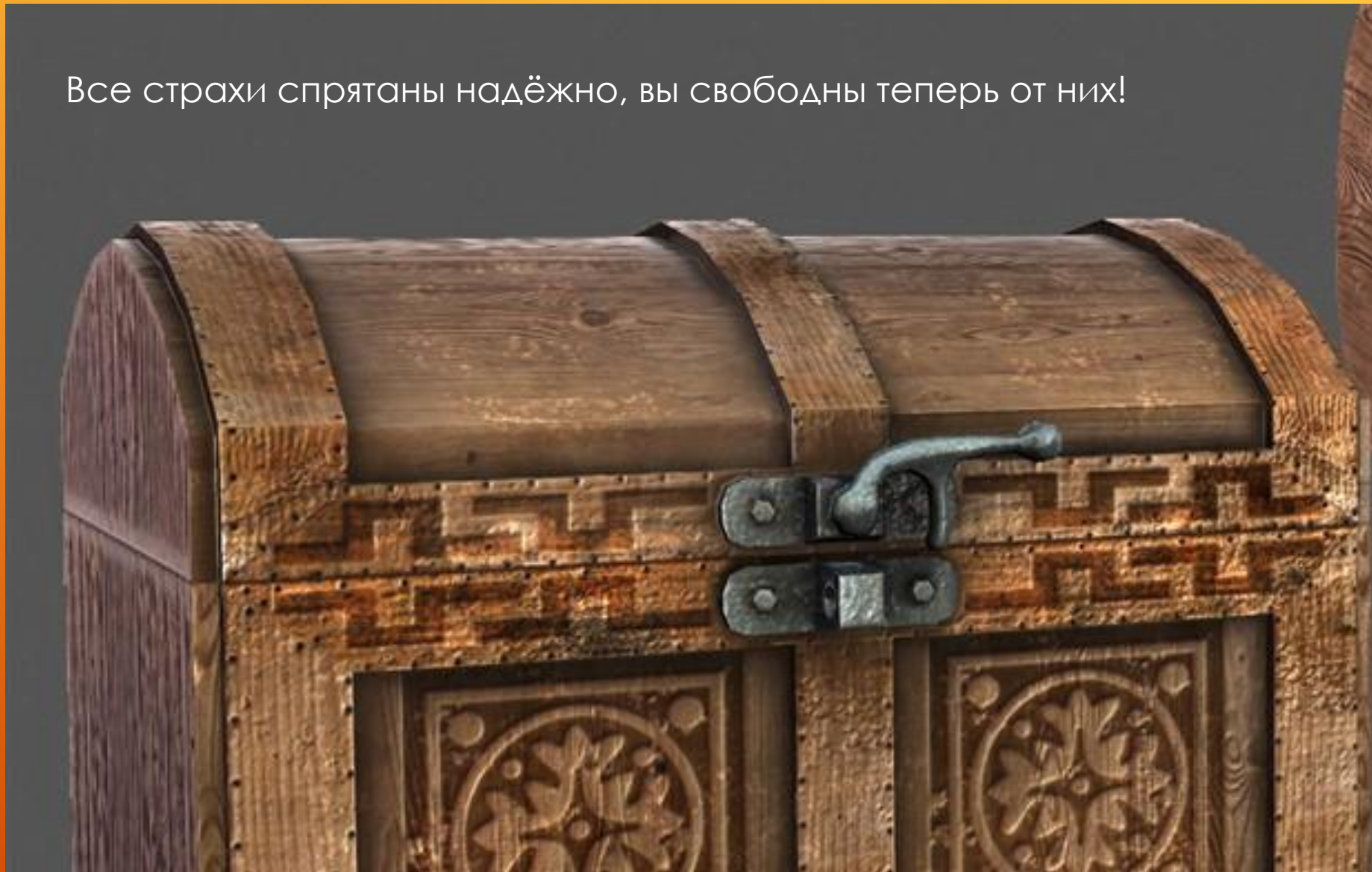


Положите в шкатулку все свои  
страхи.  
В закрытой шкатулке они будут  
далеко от вас  
и не помешают вам сдавать  
экзамены.





Все страхи спрятаны надёжно, вы свободны теперь от них!



## Перед экзаменом можно провести аутотренинг:

---

- «Я смогу справиться, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих силах»
  - «Экзамен – лишь только часть моей жизни»
  - «Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться»
  - «Я могу управлять своими внутренними ощущениями»
  - «Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю»
  - «Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого»
-





**Позитивный настрой- половина успеха!!!**





**К бесконечности этого мира каждый добавляет свою дорогу.**

**Слушай себя и на мечту свою  
положись, Сердцу доверь холст из  
дорог, новую кисть. Будет еще  
радость побед, счастье любви,  
Только живи, только дыши, только  
твори! Вот твой фонарь, зонтик и  
плащ, в добрый же путь! Веру в себя  
спрячь в рюкзаке, не забудь.  
Добрых дорог! Светлых людей небо  
хранит. Только живи, только люби,  
только твори!**





