

## ***КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ В ФОРМЕ ЕГЭ?***

***Не бойся!*** Постарайся успокоиться, ведь тревога и нервозность мешают думать и принимать верные решения.

***Начни с легкого!*** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

***Пропускай!*** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

***Читай задание до конца!*** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

***Исключай!*** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех сразу (что гораздо труднее).

***Проверяй!*** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

***Если ты испытываешь повышенную тревогу перед сдачей ЕГЭ или хотел бы поговорить о своих сложностях, связанных с подготовкой к экзамену с психологом, то***

***по средам с 12.00 до 14.30***

***ты можешь получить консультацию школьного психолога в кабинете 3-18.***

***Удачи тебе!***

