**Памятка для обучающихся**

**Как подготовиться к сдаче ЕГЭ**

**1. Уточните, когда будет проходить экзамен, в какое время и в каком месте.**

**2. Накануне экзамена соберите все, что вам необходимо: ручки, карандаши, калькулятор (проверьте состояние батареек), чертежные принадлежности и т. д. Положите все это в папку или пенал. Не забудьте носовые платки (лучше одноразовые).**

**3. Не занимайтесь ночью. Выспитесь. Все что вы хотели повторить, повторите утром.**

**4. Встаньте пораньше, чтобы сделать несколько физических упражнений, принять душ, позавтракать и заранее выйти из дома.**

**5. Не нервничайте по пустякам, настраивайтесь только на успех. Не корите себя ("Я этого не знаю", "Это я не успел", "Мне не хватило одного дня").**

**6. Ни с кем не обсуждайте свое волнение, тревогу, страх. Забудьте фразы: "Ой, я так волнуюсь", "Я чувствую, что не сдам" и т. п.**

**7. Не думайте о том, как отреагируют родители, учителя на ваши результаты (и вообще, меньше думайте об итогах экзамена). Решите, какой результат будет возможным и достаточным.**

**8. Старайтесь думать о том, как распределите время на экзамене, с чего начнете, как будете проверять ответы и т. п.**

**9. Просмотрите все вопросы. Начните отвечать на те, которые не вызывают проблем. Обязательно оставьте время на проверку ответов.**

**10. Не стремитесь сдать работу (даже если все сделано) до окончания экзамена. Лучше еще раз проверить.**