

Как нужно выглядеть на экзамене

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа. Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры.



Я сдам ЕГЭ!

Психологическая помощь выпускникам



Во время экзамена

- Перед тем, как решать, быстро просмотрите все задачи. Убедись, что нет технических ошибок.
- Сначала выполни самые простые номера.
- Не сиди долго над заданием, если не получается его сделать — посмотришь позже.
- Ближе к концу перепроверь первую часть: убедись, что не допустил простых ошибок.
- Не расписывай на черновике подробное решение, иначе не хватит времени на чистовик. Стоит ли выходить из аудитории, чтобы проветриться, размяться, попить воды и съесть шоколадку? Зависит от тебя и от ситуации. Вообще, делать небольшие перерывы полезно. Особенно когда впадаешь в ступор, начинаешь твлекаться или чувствуешь усталость. Но если времени мало, лучше не отрываться от задач.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.



Хочешь хорошо сдать ОГЭ или ЕГЭ?

Начинай готовиться уже сейчас!

