Рекомендации выпускникам

* ЕГЭ и ОГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
* Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
* Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
* Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ОГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**«Как лучше подготовиться к экзаменам»**

1.  Придерживайтесь основного правила: «Не теряйте времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

2.  Используйте время, отведённое на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после отдыха.

3.  Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно, какой-либо картинки в этих тонах.

4.  Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план занятий на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться.

5.  К трудно запоминающему материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем ещё раз – утром.

9.  Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботься о своём здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте – сон вам необходим, ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

10.  Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения и усталости.