## Рекомендации школьникам по подготовке к ЕГЭ

- Хорошо подготовьте место для занятий: необходимо убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Рабочее место быть хорошо освещено, в комнате должно быть тепло, но не жарко, её нужно часто проветривать;
- необходимо собрать весь необходимый материал, а затем систематизировать его. Важно проанализировать материал, выяснить, что Вы знаете хорошо, что недостаточно, какой материал вызывает затруднения. Это поможет Вам организовать направления дальнейшей деятельности;
- нужно разбить материал на части и распределить материал равномерно по всем дням, данным для подготовки. Не стоит всё оставлять на последний день. Его лучше оставить для повторений и систематизации выученного материала;
- начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;
- если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению трудного материала;
- в период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Делайте перерывы в работе каждые 2-3 часа. Оторвите глаза от книги, посмотрите в даль, выполните два любых упражнения:
  - посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево вправо (15 секунд);
  - напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуйте квадрат, треугольник сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону;
- чтобы снять психическое и физическое напряжение, необходимы физические упражнения, отдых, прогулки на свежем отдыхе. Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа.