****

**Памятка участникам ОГЭ и ЕГЭ**

**Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:**

Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ОГЭ, ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.

Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.

Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей.

**Используй формулы самовнушения:**

Я уверенно сдам ЕГЭ. Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек. Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь. Я должен сделать то-то и то-то....

**Во время экзамена:** **Будь внимателен!**

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т.д.) От того, насколько внимательно ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов.

**Соблюдай правила поведения на экзамене!**

Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения экзамена, то подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий.

**Не бойся!**

Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что правильно понял, что от тебя требуется.

**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 войдёшь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!**

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

**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 пяти-семи (что гораздо труднее).

**Угадывай!**

Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

**Проверяй!**

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

**Не огорчайся!**

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий, вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки!