**Советы для студентов, сдающих ЕГЭ**

Уважаемые студенты и выпускники! Скоро Вам предстоит сдавать единый государственный экзамен – ЕГЭ. Предлагаем вам некоторые рекомендации, которые возможно помогут сдать это экзамен.

1. Воспринимайте ЕГЭ как одно из жизненных испытаний, их впереди будет еще много.

2. Отнеситесь к экзамену серьезно и спокойно. Всего в жизни выучить невозможно, да это и не нужно. Посмотрите на книжный шкаф – он знает больше чем вы, смотрите, сколько в нем книг. Но разве он умнее вас? ЕГЭ потребует от вас собранности, мобилизации всех внутренних ресурсов и, безусловно, оптимизма. Верьте в лучшее, ЕГЭ – это стрессовая ситуация, в которой самое главное вовремя взять себя в руки.

3. Если чувствуете «пустоту» в голове, глубоко вдохните и медленно выдохните. Помассируйте шею – это поможет вам успокоиться и сконцентрироваться.

4. Делайте короткие «передышки», чтобы ваши глаза и мозг отдохнули.

5. Верьте в себя, у вас все получится! В конце концов, вас любят и уважают не за ваши оценки и не за то, как вы сдадите ЕГЭ.

6. В психологии известен эффект реминисценции: отсроченное воспроизведение того, что первоначально было забыто. Это эффект нашей памяти, он возникает примерно через 3 дня после заучивания информации. Поэтому за 3 дня до экзамена повторяйте самое сложное.

Удачи вам!!!

Педагог-психолог Т.М. Ермакова