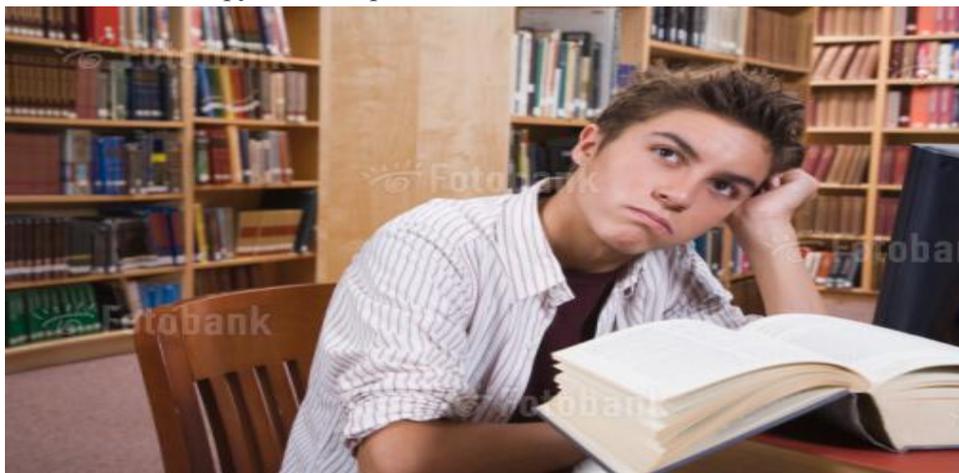


# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЦЭ И ЦТ

- Сначала подготовь место для занятий: **обязательно** убери со стола лишние вещи, оставь только необходимые.
  - Составь план занятий: «раскнижь» вопросы, разделы, темы на количество, имеющихся в запасе на подготовку, дней. Выполнить больше запланированного допустимо, меньше – нет.
  - Чередуй занятия и отдых, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время послушать музыку, полить цветы, сделать зарядку и др.
  - Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЦТ и ЦЭ? 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 такая же 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 бы мог тебе помочь в ситуации подготовки к ЦТ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
  - Используй такие формулы самовнушений: Я УВЕРЕННО СДАМ ЦТ (ЭКЗАМЕН), Я С ХОРОШИМ РЕЗУЛЬТАТОМ ПРОЙДУ ВСЕ ИСПЫТАНИИ, Я СПОКОЙНЫЙ И ВЫДЕРЖАННЫЙ ЧЕЛОВЕК, Я СМОГУ СПРАВИТЬСЯ С ЗАДАНИЕМ, Я СПРАВЛЮСЬ, Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ЭТО...
- Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть уверенным, спокойным и мобильным.
- **Обязательно** оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.



WWW.FOTOBANK.RU IIOG-0132 Brand X RF  
Bored teenage boy studying in library

Специалисты СППС