**Советов, которые помогут пережить последние месяцы перед ЕГЭ**

1. **Чётко спланируйте последние месяцы подготовки**

Сейчас уже поздно хвататься за всё и сразу. Придётся расставить приоритеты и построить жёсткий план занятий. При этом никто не отменяет и стандартную учебную рутину: хождение в школу, домашние задания и контрольные. Чтобы не сойти с ума и не впадать в истерику при виде списка дел, их надо взять под контроль. Определите время (день недели и часы) на подготовку к экзаменам, зафиксируйте его и следуйте придуманному расписанию. Есть шанс, что, контролируя своё время и подготовку, переживать будете меньше.

### 22. Разрешите себе отдыхать

Трудовой героизм в подготовке — это похвально, но если не спать, плохо питаться и всё время сидеть за учебниками, можно испортить здоровье. И потом, готовиться не выспавшимся и раздражённым (а последнее при недосыпе настигает) — неэффективно. Поэтому позволяйте себе расслабляться. Можете внести отдых в расписание. А совсем без него — нельзя.

### https://pp.userapi.com/c849416/v849416165/13e253/Hd50jQVmojw.jpg33. Перестаньте ставить слишком сложные задачи

100 баллов, давайте сразу 100 баллов за все четыре или пять выбранных экзаменов. Цель, конечно, отличная, но вот про что она и как её достичь? Лучше всё-таки думать более конкретно. Например, без ошибок научиться решать определённый тип задач. И не стоит гнаться за самыми высокими результатами. Сможете уберечь себя от разочарований и от лишнего напряжения.

### 44. Создайте комфортную атмосферу дома

Готовиться среди завалов бумаг, учебников, немытых чашек и остатков еды — не лучший вариант. Организуйте своё пространство так, чтобы готовиться было комфортно и уютно, а занятия дома ассоциировались с чем-то приятным. Порядок вокруг поможет упорядочить и саму подготовку.

### 55. Не сомневайтесь в своих силах

Да, звучит как совет «если хочешь сделать хорошо — делай хорошо». Но на самом деле часто кажется, что на экзамене мозги откажут, а страх заставляет сомневаться даже в том, в чём был уверен. Экзамен — это не только испытание, но и шанс научиться контролировать себя и свой страх. А то, что уже выучил и умеешь, всегда останется и сработает.

Источник : [https://vk.com/@osokoru-podgotovka-k-ege-v-5-punktah](https://vk.com/%40osokoru-podgotovka-k-ege-v-5-punktah)