



ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ

институтвоспитания.рф
#институтвоспитания

**Если не можешь сразу найти
правильный ответ, исключай то,
что явно не подходит.
Метод исключения выведет
тебя на правильный ответ.**





ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ

институтвоспитания.рф
#институтвоспитания

На экзамене читай все задания до конца. Это поможет избежать досадных ошибок. Начни отвечать на более лёгкие задания, в которых ты не сомневаешься. Это поможет успокоиться и войти в рабочий ритм.





ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ

институтвоспитания.рф
#институтвоспитания

Советы перед ЕГЭ от **Института** **воспитания**





ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ

институтвоспитания.рф
#институтвоспитания

**Не волнуйся, используй
психологическую технику,
где шарик внутри наполняется
тёплым светом и это тепло
распространяется по всему телу -
так приходит спокойствие.**





ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ

институтвоспитания.рф
#институтвоспитания

**Пропускай непонятные задания,
которые требуют длительного
напряженного погружения.
Не трать время. Скажи себе:
«Об этом я подумаю в конце».**





ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ

институтвоспитания.рф
#институтвоспитания

**Настроиться на спокойную работу
поможет внутренняя улыбка.
Вспомни близких людей,
мысленно скажи им что-нибудь
доброе и улыбнись.**





институт
воспитания

институтвоспитания.рф
#институтвоспитания

**Волноваться перед ЕГЭ – это норма.
Главное - не поддаваться панике
и настроить себя по принципу
«Всё проходит, и это пройдёт».**





ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ

институтвоспитания.рф
#институтвоспитания

**Прогуляйся вечером перед
экзаменом и ложись спать раньше,
чтобы проснуться отдохнувшим.**





ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ

институтвоспитания.рф
#институтвоспитания

Длительная однообразная работа не будет такой сложной и монотонной, если будешь менять умственную работу на двигательную. Простые упражнения на разминание, массаж пальцев руки помогут удерживать концентрацию и внимание.





ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ

институтвоспитания.рф
#институтвоспитания

Полезно перед экзаменом
сосредоточиться и расслабиться.
Попробуй мысленно исполнить
любимую песню. Вспомни любимый
запах и мысленно вдыхай его.

