[«Просвещение»](https://vk.com/prosv_i)

[17 мая в 19:00](https://vk.com/wall-10474189_75294)

**До старта ЕГЭ остаётся чуть больше недели.**

 **Что можно успеть за эти дни**

**и как распределить время,**

**оставшееся на подготовку?**

1. Откладываем теорию, сосредотачиваемся на практике. Лучшее, что выпускник может сейчас сделать, — это «набить руку» в выполнении заданий разных типов, которые встречаются в КИМ. К учебникам и справочникам обращаемся, только чтобы уточнить информацию, необходимую для решения.

2. Разумно распределяем время. Экзамены проходят не в один день, а растянуты практически на месяц. Продумайте подготовку, учитывая два основных фактора: время, оставшееся до экзамена, и ваш текущий уровень знаний.

3. Настраиваем фокус. Если до экзамена неделя, а выпускник не набирает и минимальный балл, то все усилия сосредотачиваем на первой части. Совсем другая ситуация, когда школьник хорошо готов к экзамену. Тогда оставшиеся дни стоит посвятить заданиям повышенной сложности. В этом поможет цифровой сервис «Я сдам ЕГЭ». В нём собраны задания, в которых одиннадцатиклассники чаще всего допускают ошибки. В сервисе представлены пакеты вопросов по семи предметам: русскому языку, профильной математике, обществознанию, физике, истории, биологии и химии. Приобрести пакет по любому предмету можно по ссылке: [https://lecta.ru/egepromo/?erid=LatgBUDz5](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Flecta.ru%2Fegepromo%2F%3Ferid%3DLatgBUDz5&post=-10474189_75294&cc_key=)

4. Отказываемся от всего, что можно отложить. Встречи с друзьями, поездки на дачу и подобные мероприятия лучше перенести. Они отнимают много времени, а после них может быть сложно сосредоточиться на учёбе.

5. Соблюдаем режим дня. Несмотря на рекомендацию из предыдущего пункта, не следует отказываться от спокойных прогулок недалеко от дома, полноценного сна и регулярных перерывов во время подготовки. Всё это необходимо для лучшей работы мозга. Кроме того, не забываем о сбалансированном питании.

6. Не паникуем и верим в себя. На волне переживаний школьники нередко забывают даже то, что хорошо знают. Кроме того, тревожность может помешать сосредоточиться. Поэтому стараемся сохранять спокойствие и помним, что ЕГЭ — это лишь один из жизненных этапов, важный, но не главный. Любой среднестатистический школьник способен его сдать. Главное — быть внимательным и вспоминать всё, что изучали.