**Полезные приемы при подготовке**

* Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
* Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww1.ege.edu.ru%2Frules-procedures) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении [заданий](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww1.ege.edu.ru%2Fonline-testing) поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww1.ege.edu.ru%2Fclasses-11%2Fkzbvideo) тоже можно ознакомиться заранее.
* Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную.
* Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
* Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна.