Сначала  подготовь  место  для  занятий: убери  со  стола  лишние  вещи, удобно  расположи  нужные  учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши  и  т.п.

    Можно  ввести  в  интерьер  комнаты  желтый  и  фиолетовый  цвета, поскольку  они  повышают  интеллектуальную  активность. Для  этого,  бывает  достаточно  какой – либо  картинки  в  этих  тонах  или  эстампа.  
    Составь  план  занятий. Для начала  определи: кто  ты – сова  или  жаворонок, и  в  зависимости  от  этого  максимально  используй  утренние  или  вечерние  часы. Составляя   план  на  каждый  день  подготовки, необходимо  четко  определить, что  именно  сегодня  будет  изучаться. Не  вообще: «немного  позанимаюсь», а  какие  именно  разделы  и  темы.  
    Начни  с  самого  трудного, с  того  раздела, который  знаешь  хуже  всего. Но  если  тебе  трудно  «раскачаться», можно  начать  с  того  материала, который  тебе  больше  всего  интересен  и  приятен. Возможно, постепенно  войдешь  в  рабочий  ритм, и  дело  пойдет.  
    Чередуй  занятия  и  отдых, скажем, 40  минут  занятий, затем  10  минут – перерыв. Можно  в  это  время  помыть  посуду, полить  цветы, сделать  зарядку, принять  душ.

    Не  надо  стремиться  к  тому, чтобы  прочитать  и  запомнить  наизусть  весь  учебник. Полезно  структурировать  материал  за  счет составления  планов, схем, причем  желательно  на  бумаге. Планы  полезны  и  потому, что  их  легко  использовать  при  кратком  повторении  материала.  
    Выполняй  как  можно  больше  различных  опубликованных  тестов  по  этому  предмету. Эти  тренировки  ознакомят  тебя  с  конструкциями  тестовых  заданий.

    Тренируйся  с  секундомером  в  руках, засека  время  выполнения  тестов  (на  заданиях  в  части  А  в  среднем   уходит  по  2  минуты  на  задание).  
    Готовясь  к  экзаменам, никогда  не  думай  о  том, что  не  справишься  с  заданием, а  напротив, мысленно  рисуй  себе  картину  триумфа.  
    Оставь  один  день  перед  экзаменом  на  то, чтобы  вновь  повторить  все  планы  ответов, еще  раз  остановиться  на  самых  трудных  вопросах.  
В  процессе  тестирования  может  возникнуть  необходимость  восстановления  в  памяти  информации.  Если  вы  помните, что  учили  данный  вопрос, но  не  можете  его  вспомнить, то  пользуйтесь  следующими  правилами  восстановления  в  памяти  событий:  
1. Постарайтесь  мысленно  представить  себе  все  детали. Вспомните, какое  настроение  было  у  вас  в  тот  момент, когда  вы  учили  данный  материал.  
2. Старайтесь  не  упустить  ни  одной  подробности. Не  вносите  поправки  в  свои  воспоминания  и  ничего  из  них  не  исключайте, даже  если  кажется, что  какая-то  деталь  не  важна.

3. Восстанавливайте  в  памяти  ход  событий  в  прямой  и  обратной  последовательности  или  начните  с  середины  рассматриваемого  вопроса  и  двигайтесь  вперед  и  назад  во  времени.  
4. Посмотрите  на  вопрос  под  иным  углом.

Накануне  экзамена

    Многие  считают: для  того, чтобы полностью  подготовиться  к  экзамену, не  хватает  всего  одной, последней  перед  ним  ночи. Это  неправильно. Ты  уже  устал, и  не  надо  себя  переутомлять. Напротив, с  вечера  перестань  готовиться, прими  душ, соверши  прогулку. Выспись  как  можно  лучше, чтобы  встать  отдохнувшим,  с  ощущением  своего  здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь  экзамен – это  своеобразная  борьба, в  которой  нужно  проявить  себя, показать  свои  возможности  и  способности.  
    В  пункт  сдачи  экзамена  ты  должен явиться, не  опаздывая, лучше  за  полчаса  до  начала  тестирования. При  себе  нужно  иметь  пропуск, паспорт  (не  свидетельство  о  рождении) и  несколько  (про  запас)  гелевых  или  капиллярных  ручек  с  черными  чернилами.  
    Если  в  школе  холодно, не  забудь  тепло  одеться, ведь  ты  будешь  сидеть  на  экзамене  3  часа.

Чем пользоваться на ЕГЭ?

Перечень дополнительных устройств, которыми разрешается пользоваться во время экзаменов по каждому предмету ЕГЭ, ежегодно утверждается приказом Рособрнадзора.

Кроме того, в комплекты КИМ по некоторым предметам включены справочные материалы.

Ниже дан полный перечень разрешенных дополнительных устройств и материалов, составленный на основе спецификаций по предметам и соответствующего приказа Рособрнадзора для ЕГЭ.

**ЕГЭ по математике**

Приказом Рособрнадзора разрешается пользоваться линейкой.

Справочные материалы, которые можно использовать во время экзамена, выдаются каждому участнику ЕГЭ вместе с текстом его экзаменационной работы.

**ЕГЭ по географии**

Приказом Рособрнадзора разрешено использование непрограммируемого калькулятора (на каждого ученика), линейки и транспортира.

Непрограммируемый калькулятор должен обеспечивать арифметические вычисления (сложение, вычитание, умножение, деление, извлечение корня) и вычисление тригонометрических функций (sin, cos, tg, ctg, arcsin, arcos, arctg).

Калькулятор не должен предоставлять возможность сохранения в своей памяти баз данных экзаменационных заданий и их решений, а также любой другой информации, знание которой прямо или косвенно проверяется на экзамене.

Калькулятор не должен предоставлять экзаменующемуся возможности получения извне информации во время сдачи экзамена. Коммуникационные возможности калькулятора не должны допускать беспроводного обмена информацией с любыми внешними источниками.

**ЕГЭ по химии**

Приказом Рособрнадзора разрешено использование непрограммируемого калькулятора с возможностью вычисления тригонометрических функций (cos, sin, tg) и линейки.

Также к каждому варианту экзаменационной работы прилагаются следующие материалы:

* периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева;
* таблица растворимости солей, кислот и оснований в воде;
* электрохимический ряд напряжений металлов.

**ЕГЭ по физике**

Приказом Рособрнадзора разрешено использование непрограммируемого калькулятора (на каждого ученика) с возможностью вычисления тригонометрических функций (cos, sin, tg) и линейки.

Кроме того, каждый КИМ содержит справочные данные, которые могут понадобиться при выполнении работы.

**ЕГЭ по иностранным языкам**

Дополнительные материалы и оборудование на экзамене по иностранному языку включают звуковоспроизводящую аппаратуру, аудиокассеты или компакт-диски (CD) с материалами для выполнения заданий раздела 1 "Аудирование".

 По остальным предметам использование дополнительного оборудования и материалов на экзамене не предусмотрено.

 Всё, что не входит в утвержденный перечень и спецификацию КИМ ЕГЭ по предмету, иметь и использовать на экзамене запрещено, в том числе:

* мобильные телефоны или иные средства связи  (предусмотрен  штраф);
* любые электронно-вычислительные устройства и справочные материалы и устройства.

При нарушении этих правил и отказе в их соблюдении  организаторы совместно с уполномоченным представителем ГЭК вправе удалить участника ЕГЭ с экзамена с внесением записи в протокол проведения экзамена в аудитории с указанием причины удаления. На бланках и в пропуске проставляется метка о факте удаления с экзамена.