

**Книга-помощник
для самоорганизации
в подготовке к экзаменам.**

**Для всех, у кого есть желание
возмутиться по любому поводу —
эта книжечка не подходит.**

**«Обережки» — это народные
приметы на удачу в любых
испытаниях.**

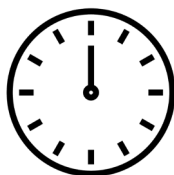
**НИ ПУХА,
НИ ПЕРА!**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

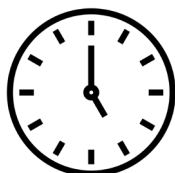
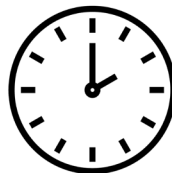
Режим дня при ЕГЭ

- Утром работается легче – в 8.30 начинай заниматься.



- Делай перерывы. После 2,5-3 часов работы оторвись от знаний для перекуса, после чего можно позаниматься еще часа три, потом обед и отдых.

- Внутри часа занятий – тоже нужен перерыв. 5 минут тишины и аффирмаций.



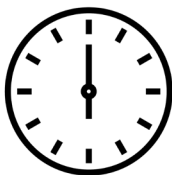
- В перерыве можно поесть, поприсесть, погулять, попеть. Главное, не хватайся за гаджет.
- Чая и кофе напьешься во взрослой жизни. А сейчас выбирай воду.

- **Спать нужно долго и спокойно, не мучаясь совестью. Прохладное темное помещение тебе в помощь.**



- **Игры, телек, радио, ютьюбчик, классная книга, шахматы и шашки – все это увеличивает умственную нагрузку. А тебе ЕГЭ сдавать.**

- **Знаем, некоторые учат химию под «Ходячих мертвецов», но настоящая продуктивная умственная деятельность возможна только в тишине. Сделай вариант и вознагради себя серией любимого сериальчика (одной!).**



- **Перег экзаменом прекращай заниматься во второй половине дня, вовремя ложись спать. Ясная голова и хорошая память пойдут на экзамен вместе с тобой.**



Ты решил ЕГЭ сегодня?



ЕГЭ – это одна большая задача. У которой есть срок и результат, который тебе нужен



СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

АБИТУРИЕНТ

До ЕГЭ
осталось

ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

НЕ СТРИЧЬ И НЕ МЫТЬ
ВОЛОСЫ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ
(ЧТОБЫ НЕ «СМЫТЬ ВСЕ
ЗНАНИЯ»)



ДНЕЙ

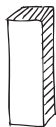


30 минут бега в день





Решал ЕГЭ сегодня?



**Чем раньше займешься ЕГЭ,
тем лучше будет результат**



(в 5-м классе в самый раз)



СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

АБОРИГЕН

До ЕГЭ
осталось

ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

ПОЛОЖИТЬ ПОД ПЯТКУ
ПЯТАЧОК ОРЛОМ ВВЕРХ -
НА УДАЧУ.
ВСЕ УЧЕБНИКИ И КОНСПЕКТЫ
ПОД ПОДУШКУ - ПЕРЕСПАТЬ
НОЧЬ С ЗНАНИЯМИ



ДНЕЙ



30 минут бега в день





А сегодня? Решал ЕГЭ?



**Повесь календарь на стену
и отметь на нем даты ЕГЭ.**



**Так ты узнаешь, сколько
времени у тебя есть.**

Или нет



СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

АВАНГАРД

До ЕГЭ
осталось

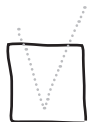
ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

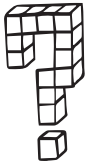
ЧТОБЫ ВЫТЯНУТЬ ХОРОШО
ВЫУЧЕННЫЙ БИЛЕТ - НАДО
ПРИГОВАРИВАТЬ:
«ЧУР ЕГО, ЧТО ЗНАЮ -
КО МНЕ!»

ДНЕЙ



30 минут бега в день





Как дела с ЕГЭ?



Организуйся!

**Рабочее место, рабочий день,
нормы занятий**

СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

АВАНТЮРА

До ЕГЭ
осталось

ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

ВЗЯТЬ С СОБОЙ
ТАЛИСМАН. САМЫЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫЕ -
СОВА И ЗМЕЯ,
КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ
СИМВОЛАМИ МУДРОСТИ

ДНЕЙ



30 минут бега в день





Ну как ЕГЭ, решал?



Преврати в голове «НЕ сдам»,
в «Сдам - 100 %!»



СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

БАДМИНТОН

До ЕГЭ
осталось

ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

ЗАХОДИТЬ С ЛЕВОЙ НОГИ
В АУДИТОРИЮ И ТЯНУТЬ
БИЛЕТ С ЗАКРЫТЫМИ
ГЛАЗАМИ И ЛЕВОЙ РУКОЙ



ДНЕЙ



30 минут бега в день





А сегодня решал ЕГЭ?



**Сдавай тот ЕГЭ,
который тебе интересен**



СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

БАЛЛОН

До ЕГЭ
осталось

ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

НА ПОРОГЕ АУДИТОРИИ
НУЖНО МЫСЛЕННО СКАЗАТЬ:
«КАК Я ЧЕСТНО К ВАМ
ПРИШЁЛ, ТАК ПЯТЁРОЧКУ
НАШЁЛ»



ДНЕЙ



30 минут бега в день

