



Утро и подготовка к старту

Этап 1: Утро (07:00 – 08:30) • Этап 2: Перед началом

07:00



Сон важнее шпаргалок:
выспись минимум 7 часов.

07:30



Завтрак чемпиона:
овсянка, яйца, бутерброд с сыром.
Избегай сладкого и тяжелого!

08:30



Будь заранее:
приезжай за 40–50 минут
до начала.

Перед входом



Никакого «повторения в коридоре».
Новые знания не усвоятся,
а старые — запутаются.



Лайфхак:
считай парты или стулья,
чтобы заземлиться в аудитории.



Проверь рабочее место:
3 черные гелевые ручки,
черновик, бланки без дефектов.



Стратегия в аудитории и SOS-инструкция

Этап 3: Инструкция и КИМы • Этап 4: Борьба с паникой

Правило «Три круга» для работы с тестом:



Не застревай больше 3–5 минут на одном задании.

SOS-инструкция при панике:



СТОП!

Положи ручку, закрой глаза.



ДЫХАНИЕ:

глубокий вдох носом (животом), медленный выдох ртом. Повтори 5 раз.



ВОДА:

сделай медленный глоток.



ФОКУС:

почувствуй стопы на полу и спинку стула.

Ловушки мышления и твой Чек-лист



Ловушка «У соседа другой ответ» — не смотри по сторонам. У всех разные КИМы!



Ловушка «Я ничего не знаю» — это страх. Начни писать механически, мозг включится.



Заполни хотя бы бланк №1, даже если сомневаешься — балл дают за частичные ответы.



**Экзамен проверяет твои знания,
а не твою личность.
Ты готовился. Ты справишься.**

Чек-лист выпускника с собой:



Паспорт (проверь серию и номер!)



Черные гелевые ручки (2–3 шт.)



Вода (прозрачная бутылка без этикетки)



Шоколадка или орехи



Наручные часы