******

***Уважаемые выпускники, впереди ЕГЭ по русскому языку : 7 главных правил!***

***Следуйте им - и все будет отлично!***

**Основные рекомендации для выпускников и их родителей:**

**1. Перед экзаменом нужно отдыхать.** Обязательно нормально спать. Не мешайте мозгу во время сна анализировать и классифицировать информацию. Пусть обработает ее как следует и разложит по полочкам.

**2. Питайтесь правильно.** Мы состоим из того, что мы едим. Ешьте фрукты и овощи, белки и правильные углеводы, орехи (если нет аллергии). Пейте воду (особенно сейчас, когда на улице такое пекло).

**3. Гуляйте.** Чтобы хорошо, продуктивно работать мозгу нужен кислород, поэтому гуляйте чаще, лучше в парке или в лесу.

**4. Не зацикливайтесь на экзамене.** Нужно умет переключать внимание. Займитесь физкультурой. Не находитесь все время в сидячем положении. Это очень вредно. Не смотрите все время в монитор. Делайте перерывы. Отожмитесь, потянитесь, сделайте мостик, березку. Кровоснабжение головного мозга только улучшится.

**5. Не думайте (не говорите) только об экзамене.** ЕГЭ- важный этап. Но не смысл всей жизни. Поймите, что мир не рухнет, если у Вас что-то не получится, жизнь не закончится, родители не перестанут любить, а друзья не перестанут уважать. Ваша жизнь бесценна. Впереди столько всего увлекательного, столько интересного и по-настоящему важного.

**6. Не учите накануне экзамена.** Помните, пианисты не играют за день перед выступлением, оперные певцы даже не разговаривают накануне. Все собираются с силами. Не сходите с ума и Вы. За два дня решите тест, напишите сочинение, отдайте на проверку учителю или репетитору. Разберите ошибки и недочеты. Повторите проблемные правила. Все! День перед экзаменом лучше провести на природе. Если совсем невмоготу, посмотрите некоторые задания до обеда! Дальше прогулка, релакс, сон.

**7. На экзамене не надо сидеть долго над некоторыми заданиями.** Если не знаете, как решать, пропустите, решайте остальное, к этому пункту потом вернетесь.

**8. Если Вы готовились (а Вы готовились).**Вы сможете написать сочинение по любому тексту. Выбирайте проблему, которая Вам ближе – и пишите.

**9. После того как напишете сочинение, вспомните стихотворение, фильм, случай из жизни.** Нужно переключить внимание. А потом посмотрите на текст глазами своего учителя / репетитора, глазами эксперта. Что он обычно говорил. Когда Вы так писали?

**10. Не нужно проверять нервно сто раз.** Это похоже на сумасшествие. Сочинение можно прочитать несколько раз, оценивая: 1) содержание, 2) логичность, 3) грамматические нормы, 4) речевые нормы, 5) орфографию, 6) пунктуацию, 7) разнообразие лексических единиц и синтаксических конструкций. Тест достаточно проверить один раз. Обращайте внимание на формулировки заданий. Чтобы потом не оказалось, что нужно было найти слова с одной Н, а вы искали с двумя, нужно найти слитное написание, а Вы искали раздельное.

**11. Идите на экзамен без паники.** Делай, что должен, - и будь, что будет.