

Рекомендации по поведению «до» и «в» момент экзамена

- 1.** За день до начала экзамена постарайся ничего не делать, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся, «перед смертью не надышишься». Отдыхай, постарайся забыть о предстоящем экзамене.
- 2.** Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
- 3.** И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты не будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
- 4.** Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- 5.** Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
- 6.** Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.
- 7.** Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд),
 - задержка дыхания (2 - 3 секунды).
- 8.** Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
- 9.** Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
- 10.** Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
- 11.** Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- 12.** Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- 13.** Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
- 14.** Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- 15.** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.