

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЕДЕНИЮ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ

- ✓ За день до начала экзамена постарайтесь ничего не делать. Если вы чего-то не доучили, лучше не пытайтесь.
- ✓ Перед экзаменом обязательно хорошо выспитесь.
- ✓ И вот вы перед дверью. Успокойтесь! Скажите несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Идите отвечать в первых рядах. Чем дольше вы не будете заходить и оставаться в окружении переживающих людей, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
- ✓ Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями. Смело входите в аудиторию с уверенностью, что все получится.
- ✓ Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее, хитрее, и у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожмите кисти в кулаки.
- ✓ Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядьте удобно, глубокий вдох через нос (4-6 секунд), задержка дыхания (2-3 секунды), медленный выдох через рот (4-6 секунд).
- ✓ Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Вам все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
- ✓ Постарайтесь сосредоточиться и забыть об окружающих. Для вас существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопитесь не спеша. Читайте задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что вы поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаете сами.
- ✓ Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь. Тогда вы успокоитесь и войдете в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые вы прекрасно знаете, только соберитесь с мыслями.
- ✓ Когда приступаете к новому заданию, забудьте все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- ✓ Действуйте методом исключения! Последовательно исключайте те ответы, которые явно не подходят.
- ✓ Если вы сомневаетесь в правильности ответа, вам сложно сделать выбор. Доверьтесь своей интуиции!
- ✓ Оставьте время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ✓ Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.