

Как вести себя во время экзаменов

1. За полдня до начала экзаменов постарайся ничего не делать. Если ты чего-то недоучил, лучше не пытайся это делать. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен!» Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в рядах переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности и 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, какой ты умный, хитрый и у тебя все получится.
7. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен!». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В довершение сожми кисти в кулаки.
8. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно;
 - глубокий вдох через нос (4-6 сек.);
 - задержка дыхания (2-3 сек.);
 - медленный выдох- он должен быть длиннее вдоха (6-8 сек.).
9. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, и т.д.
10. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
11. 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.
12. Как только приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тесте между собой не связаны.
13. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые тебе явно не подходят.
14. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор, то доверься своей интуиции!

15. Оставь время для проверки хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

16. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно преодолеть 70% заданий.