**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ**

**Организуйте время правильно!**

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10—15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20—30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты.

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

**Стабилизация эмоционального состояния**

Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: к десятому классу около половины детей имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживания душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего.

Механизм фрустрации действует достаточно просто, но неумолимо. Сначала возникает стрессовая ситуация, приводящая к перенапряжению нервной системы, а затем это напряжение «бьет» по организму. В итоге гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг, язва желудка, бронхиальная астма, экземы, гипертиреоз, диабет и другие недуги. Словом, психогенные факторы заболеваний слишком серьезны, чтобы относиться к ним безответственно. Так что же делать? Как избежать перенапряжения нервной системы?

Обычно логика рассуждений такова: поскольку полностью избежать нервных перегрузок нельзя и трудно исключить влияние стрессоров на наш организм, то снимать напряжение надо (за неимением лучшего) медикаментами. Транквилизаторы стали привычными средствами, чтобы «успокоиться». Результат печален: по мере привыкания к ним требуется все большая доза. На самом деле гораздо проще использовать простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

*Первое.*Научитесь сбрасывать напряжение — мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми вы можете познакомиться в многочисленных пособиях.

*Второе.*Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-5 минут.

*Третье*. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их — значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать.

Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или загрустил. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроя человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние.

Как известно, дыхательные пути на всем протяжении обильно снабжены нервными окончаниями. Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать детей на успех, удачу.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Поэтому неэффективно ставить перед ребенком цель типа «Ты должен получить отличную оценку» или «Ты должен ответить, во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: «Ты сможешь справиться с этим заданием».

Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

**Вечером запоминайте, утром повторяйте**

Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 20-25 минут в день. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Понятно, что абсолютно всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное. Решив для себя, какая именно информация вам необходима, четко сформулируйте познавательную цель. Например: «Хочу знать, кто является архитектором здания Большого театра? Какие еще здания принадлежат этому зодчему?» Следует решать больше задач и выполнять практические упражнения с использованием той информации, которую необходимо запомнить.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. Старайтесь расширять свой кругозор. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Процесс усвоения и воспроизведения информации зависит от концентрации внимания. Внимание — это резец памяти: чем оно острее, тем более глубокие следы оставляет.

Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

Эффект запоминания зависит от характера информации, и прежде всего от вашей активности и самостоятельности при ее усвоении. Психическая активность проявляется в сравнении, противопоставлении, анализе, синтезе, обобщении изучаемого материала. Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания. При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

Запоминание становится успешным при наличии запаса знаний, являющихся базовой основой новых знаний. Постижение нового приносит хорошие плоды, когда его можно сравнить со старым прошлым опытом.

Очень важно уделять внимание организации своего труда и отдыха. Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.

Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.

Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций. Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать писать шпаргалки в виде краткого, тезисного изложения материала. Но, увлекшись этим процессом, не забудьте, идя на экзамен, оставить продукты своего творчества дома.

Результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от режима деятельности. У некоторых заучивание наиболее продуктивно в вечернее время, у других — утром. Наименее эффективно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро. Обширный мате­риал лучше делить на небольшие группы.

Полезно ставить перед собой такие задачи на запоминание, которые несколько превышают ваши возможности. Говорят, что правильно забыть — наполовину вспомнить. В этом случае хорошо использовать метод ассоциаций, то есть устанавливать связь запоминаемого материала с каким-либо событием, ситуацией и т.п.

Запоминание зависит от особенностей темперамента и характера человека. Так, холерики быстро запоминают, но быстро и забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но помнят долго. Лучшие помощники памяти — дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд, и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.

**Деятельность мозга и питание**

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

*Что происходит в мозгу?*

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

***Меню из продуктов, которые помогут вам...***

*... улучшить память*

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авакадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

*...сконцентрировать внимание*

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

*...достичь творческого озарения*

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

*... успешно грызть гранит науки*

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

Черника — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

***Что происходит в душе?***

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

**Упражнения для снятия стресса**

**Упражнения для снятия стресса**

**Упражнение 1**. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1.  Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2.  Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3.  Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4.  Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5.  Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6.  Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7.  Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

**Упражнение 2**. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1.  Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2.  Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3.  Напрягите и расслабьте икры.

4.  Напрягите и расслабьте колени.

5.  Напрягите и расслабьте бедра.

6.  Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7.  Напрягите и расслабьте живот.

8.  Расслабьте спину и плечи.

9.  Расслабьте кисти рук.

10.                   Расслабьте предплечья.

11.                   Расслабьте шею.

12.                   Расслабьте лицевые мышцы.

13.                   Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

**Упражнение 3.**Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1.  Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2.  Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3.  Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4.  Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

**ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

**ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

**1. Приспособление к окружающей среде.** Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

**2. Переименование.**Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

**3. Разговор с самим собой**. Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов  при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные  
трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

**4. Систематическая десенситизация.** Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

Встать утром и выслушать мамины указания.

Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

Поездка на место проведения экзамена.

Рассаживание по местам.

Получение тестовых бланков.

Заполнение бланков — титульных листов.

Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

**Юный друг!**

Для того чтобы в сложной ситуации не терять головы:

начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;

если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала;

ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости;

организуйте правильно свое рабочее пространство. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти два цвета повышают интеллектуальную активность.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Делай перерывы в работе каждые 2 – 3 часа. Оторви глаза от книги, посмотри в даль, выполни два любых упражнения: - посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд); - напиши глазами свое имя, отчество, фамилию; - попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд); - нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Постарайся чередовать умственный и физический труд.

Не трать время на просмотр телевизионных передач (телевизор не исчезнет и после экзаменов). Если не можешь обойтись без музыки, то слушай музыку без слов.

Исключи из питания стимуляторы (кофе, крепкий чай), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся.  Перед экзаменом обязательно хорошо выспись. Перед дверью экзаменационного класса мысленно скажи себе несколько раз: «Я спокоен! С совершенно спокоен». Смело входи в класс с уверенностью, что все получится. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты лучше всех, умнее 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. В завершение сожми кисти в кулаки. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: - сядь удобно,  - глубокий вдох через нос (4 – 6 секунд), - задержка дыхания (2 – 3 секунды), - медленный выдох.

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. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна привести к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам. 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. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции! Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы пробежать глазами заметить явные ошибки.

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.

После экзамена постарайся нейтрализовать стресс. Самую полноценную разрядку дают занятия спортом. Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади воды, лесные запахи и звуки способны вернуть душевное равновесие. Дыхание уступами. Три – четыре коротких вдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, ищущих в мозг при глубоком вдохе. Поговорите о пройденном испытании со своими друзьями и самыми близкими людьми – родителями. Они в это непростое для вас время были рядом, а значит, как никто другой, поймут все ваши переживания, помогут разобраться и сделать выводы.

**ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ**

**ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.**В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом:

имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

*Практические приемы и упражнения заимствованы из газет «Педагогическое самообразование», «Первое сентября».*

**Как помочь ученикам в процессе подготовки к ЕГЭ**

**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**Как помочь ученикам в процессе подготовки к ЕГЭ**

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать. Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформиро­вать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они  
не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым – возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

**Ритмичное четырехфазное дыхание.**

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*Первая фаза* (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

*Вторая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

*Четвертая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2—3 минут.

**Аутогенная тренировка (3-5 минут)**

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен, я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

**Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ**

**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

**Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ**

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части «С» отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

**Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

**Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

**Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

**Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

**Проверяй!**Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Удачи тебе!**

**ПОМНИ:**

— ты имеешь **право на подачу апелляции по процедуре** проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;

— ты имеешь **право подать апелляцию** в конфликтную комиссию в течение трех дней **после объявления результата экзамена**.

**Как подготовиться к сдаче экзамена**

**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

**Как подготовиться к сдаче экзамена**

Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

**Подготовка к экзамену**

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена.**

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

**«Как управлять своими эмоциями»**

**Мини-лекция**

**«Как управлять своими эмоциями»**

Цель: научить управлять эмоциями. Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции? Можно разрядить свои эмоции, высказавшись  в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха. А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

**Как вести себя во время экзаменов»**

**Мини-лекция**

**«Как вести себя во время экзаменов»**

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

Время : 15 минут.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите. 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, 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 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, неспеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

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. Торопись не спеша. 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.

Поведение во время ответа

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!