***Условия поддержания работоспособности***

1. Чередование умственного и физического труда.

2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.

3. Бережное отношение к зрению (во время перерыва каждые 20—30 мин отвести взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

4. Минимум телевизионных передач!

*Как вести себя на тестировании:*

1. После получения бланка ответов точно и аккуратно заполните об­ласть регистрации во избежание ошибок, которые существенно затруд­нят работу операторов и скажутся на ваших результатах.

2. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению педаго­гического теста.

3. Не отвлекайтесь на посторонние факторы, помните, самое дорогое на централизованном тестировании — это время.