

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

*Советы психолога*

- *Не следует «накручивать» себя – «Не сдам, провалю! Тогда – все!». Вы долго изучали этот предмет, и тестирование – это контрольная, просто она последняя. В нужный момент Вы все вспомните, что нужно.*
- *Что бы успокоить нервы в день тестирования, думайте о нем положительно: не Вы один сдаете тестирование, а экзамены вообще сдавали в своей жизни все люди.*
- *От тестирования не должны отвлекать мысли о еде или холоде. Оденьтесь по погоде, поешьте, но в меру, что бы не тянуло в сон.*
- *При заполнении бланка будьте внимательны. Начинайте с тех заданий, в которых Вы не сомневаетесь: будет ощущение, что дело движется и будет экономия времени.*
- *Все время помните о времени, которое отведено на тестирование – это только кажется, что его много. Не закливайтесь на простых заданиях: на одно задание в части «А» должно тратиться приблизительно 2 минуты.*
- *Не рассматривайте поступление как смысл жизни, а тестирование как тяжелое испытание на пути достижения этого смысла. Это только эпизод в Вашей жизни, важный, но эпизод. Найдите себе заранее несколько вариантов на случай неудачи при поступлении.*

## СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКУ

### Подготовка к экзамену

*Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.*

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

*Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», 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. 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 заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).*

*Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.*

*Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановись 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» настроения. 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 и несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.*

