

Рекомендации по поведению до и во время экзамена

Я на экзамене



1. Перед экзаменом следует обязательно хорошо выспаться.
2. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
3. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
4. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
5. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что 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.
6. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: — сядь удобно, — глубокий вдох через нос (4—6 секунд), — задержка дыхания (2—3 секунды).
7. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время экзамена. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумает сам.
8. Просмотри все задания и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом задании есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
9. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор, соберись!
10. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

