

## **Психологическая подготовка к экзаменам.**

### **Памятка выпускнику.**

#### **Во время подготовки к экзамену:**

- Создай дома комфортную обстановку для занятий
- Составь план занятий, в котором четко определи, что ты будешь изучать именно сегодня
- Начиная подготовку с того, что тебе наиболее интересно
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв
- Выполнение большого количества опубликованных тестов по предмету ознакомят тебя с конструкциями тестируемых заданий
- Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.

#### **Накануне экзамена:**

С вечера соверши прогулку. Выспись как можно лучше.

#### **Перед началом тестирования:**

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.) Будь внимателен! От того, насколько четко ты запомнишь инструкцию, зависит правильность твоих ответов!

#### **Во время экзамена:**

- 1. Сосредоточься!** После заполнения бланков постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.
- 2. Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.
- 3. Начни с легкого!** Начни отвечать на вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.
- 4. Пропускай трудные или непонятные задания.** Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- 5. Читай задания до конца!**
- 6. Думай только о текущем задании,** т. е. о том, которое ты выполняешь в данный момент!
- 7. Исключай!** Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех четырех.
- 8. Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!
- 9. Проверь!** Оставь время для проверки своей работы.
- 10. Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.