

Накануне экзамена

- ☑ 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** (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с **черными чернилами.**
- ☑ Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене **3 часа.**
- ☑ Съешь шоколадку, там имеются эндорфины радости, а тебе это необходимо, ведь жизнь продолжается!
- ☑ **Удачи!**



Рекомендации для учащихся



Уважаемые выпускники!

Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

- ✓ Вас встретят доброжелательные педагоги
- ✓ Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами
- ✓ На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Три основных этапа

- ☑ подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом
- ☑ поведение накануне экзамена
- ☑ поведение собственно во время экзамена.



Подготовка к экзамену:

⇒ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.



⇒ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок".



⇒ 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

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



Универсальные рецепты для более успешной тактики выполнения тестирования.

- 1. Сосредоточься!**
- 2. Начни с легкого!**
- 3. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.**
- 4. Думай только о текущем задании!**
- 5. Исключай! Методом исключения тоже можно найти правильный ответ.**
- 6. Запланируй два круга!**

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными.

- 7. Угадывай! Интуиция поможет!**