

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. С вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.
2. На экзамен вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15–20 минут до его начала.
3. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее и хитрее, и у вас все получится.
4. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию. Будьте внимательны! От того, как вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность оформления ваших ответов!
5. Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
6. Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем.
7. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы просмотреть работу и исправить ошибки.
8. Если не уверены в выборе ответа — доверьтесь интуиции!

## СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

1. Способствовать успешной подготовке к экзаменам будет правильно организованный режим дня.
2. Правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным.
3. Обратите внимание на организацию рабочего места. Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее.
4. Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
5. Составьте план занятий, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить. Читая учебник, выделяйте главные мысли. Научитесь составлять краткий план, схему ответа отдельно на каждый вопрос и желательно на бумаге. Повторяйте материал по вопросам.
6. При изучении и повторении материала помните правило «стирания следов». Запоминание материала — это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае — только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.