

## Полезные советы для успешной сдачи экзамена



### Во время экзамена необходимо следующее:

1. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают, что знают ответ и торопятся его вписать).

3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

4. Если не смог в течение отведенного времени ответить на

вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.

### Способы снятия нервно-психического напряжения при подготовке к экзаменам:

► В перерыве между занятиями можно выполнить: физическую разминку; принять контрастный душ или просто постирать белье, вымыть посуду;

► Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и выкинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение.

Закрасить газетой разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);

- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- Погулять в тихом месте на природе;
- Покричать то громко, то тихо;
- Смотреть на горящую свечу;

- ▶ Вдохнуть глубоко до 10 раз;
- ▶ Погулять в лесу, покричать.

*Удачи на экзамене!!!*

