

Практические рекомендации для выпускников при подготовке к экзаменам.



- *Рисуйте в уме только ситуации успеха. Не программируйте свой мозг на неуспех. Мыслите позитивно.*
- *Формулируйте позитивные установки и формулы самовнушения. Например: сейчас я чувствую себя хорошо; я могу расслабиться, а потом быстро собраться; я могу управлять своими внутренними ощущениями; я справлюсь в любой момент с любым напряжением, когда пожелаю; внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.*
- *Ваш оптимистический настрой будет способствовать мобилизации внутреннего физиологического ресурса организма и Ваших интеллектуальных возможностей.*
- *Настройтесь на достижение своей цели, увидите ее.*
- *Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.*
- *Никогда не говорите фразы «попытаюсь» и «не могу». Они способны разрушить все ваши усилия для достижения успеха.*
- *Беспокойтесь на здоровье, но правильно:*
 - ◆ *Попробуйте разобраться, чего Вы боитесь,*
 - ◆ *Предпримите действия, чтобы избежать этой ситуации,*
 - ◆ *Проясните все неточные сведения и состояние тревоги снизится.*
- *Дышите глубоко и ровно. Кислород необходим для эффективной работы мозга. Глубокое ритмичное дыхание снимает избыток напряженности и способствует лучшей концентрации внимания. При мобилирующем дыхании - после вдоха задерживается дыхание. В случае сильного напряжения перед началом экзамена поможет успокаивающее дыхание - сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.*

Практические рекомендации для выпускников непосредственно ДО и ВО время проведения ЕГЭ

- *Постарайся ничего не делать за день до начала экзамена. Если что-то осталось не доученным, лучше не пытайся заполнить пробелы за одни сутки. Расслабься, отдохни и постарайся переключиться с предстоящего экзамена на что-либо.*
- *Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.*
- *Соберись с мыслями, приведи в порядок свои эмоции.*
- *Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.*
- *Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно» и 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. В завершение сожми кисти в кулаки.*
- *Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:*
 - ◆ *- сядь удобно,*
 - ◆ *- глубокий вдох через нос (4–6 секунд),*
 - ◆ *- задержка дыхания (2–3 секунды).*
- *Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.*
- *Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.*
- *Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.*

- Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- Если тебе сложно сделать выбор, если ты сомневаешься в правильности ответа, то доверься своей интуиции.
- Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это маловероятно. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно выполнить 70% заданий.

