**Рекомендации по поведению до и в момент экзамена**

 **1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.**

 **2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.**

 **3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.**

 **4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.**

 **5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.**

 **6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее 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.**

 **7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:**

**— сядь удобно,**

**— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),**

**— задержка дыхания (2–3 секунды).**

 **8. 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.**

 **9. 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.**

 **10. 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.**

 **11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.**

 **12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.**

 **13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!**

 **14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.**

 **15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.**

 **Поведение во время ответа**

 **Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.**

 **Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.**

 **Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!**