**Практические рекомендации для выпускников непосредственно перед и во время экзамена**

    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.

