

Как настроить себя на **УСПЕХ**,
быть **собранным** и **внимательным**
в день сдачи экзаменов



1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.). **Будьте внимательны!** От того, как вы выполните все эти *правила*, зависит правильность ваших ответов!
2. Постарайтесь сразу собраться после того, как получили текст заданий. Не отвлекайтесь на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). **Перечитывайте каждый вопрос ДВАЖДЫ**, убеждаясь, что правильно поняли то, что требуется.
3. Перед началом работы нужно сосредоточиться — **расслабиться и успокоиться**. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
4. Если не сразу удастся сосредоточить внимание, вы отвлекаетесь и испытываете тревожность по поводу ситуации, **успокойтесь, присмотритесь**: вас окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и вы, заинтересованы в успехе.
5. На экзамене **обязательно дочитывайте задания теста до конца**. Не нужно позволять воображению придумывать свой вариант окончания вопроса — огромное количество глупых и обидных ошибок из года в год вызвано банальной невнимательностью.
6. Сначала пробегите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, и **начинайте с более легких, а сложные оставьте на потом**. Это поможет быстро *включиться в работу* и *приобрести уверенность* в своих возможностях на все время работы. Постарайтесь набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки
7. Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, **пропустите** его, *чтобы потом к нему вернуться*.
8. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а **последовательно ИСКЛЮЧАТЬ те**, которые явно не подходят.
9. **Не спешите** сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитайте задание до конца, убеждая тем самым себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
10. При выполнении следующего задания **старайтесь отвлечься от предыдущих** и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях вы, как вам кажется, испытали неудачу.
11. Обязательно рассчитайте приблизительное время на выполнение каждого задания, **оставив достаточно времени на проверку всех заданий**.

Ни пуха ни пера!

По материалам официального информационного портала ЕГЭ