

Как вести себя до и во время

экзаменов

Как вести себя до и в момент экзамена

1. Перед экзаменом обязательно надо хорошо выспаться.
2. Идти отвечать в первых рядах. Чем дольше ребенок находится в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенность, страха.
3. Привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями.
4. Смело входить в класс с уверенностью, что все получится.
5. Выполнить дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - Сесть удобно
 - Глубокий вдох через нос 4-6 сек.
 - Задержка дыхания 2-3 сек.
6. Слушать внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Ребенку все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.
7. Постараться сосредоточиться и забыть об окружающих. Должны существовать только часы, регламентирующие время выполнения теста,
 2. Перечитать вопрос дважды, прежде, чем писать, убедиться, что все правильно понял, что требуется.
 4. Пропускать трудные или непонятные задания. В тесте есть задания, с которыми ребенок справится.
 5. Читать задания до конца.
 6. Думать только о текущем задании. Забыть о неудаче в прошлом задании.
 7. Исключать! Многие задания можно быстрее решить, если исключать неправильные варианты.
 8. Запланировать 2 круга: - 2/3 времени на более легкие задания, - 1/3 времени на трудные задания.
10. Угадывать! Если ребенок может предпочесть один ответ другому интуитивно, доверять своей интуиции.
11. Не огорчайся! На практике выполнить все задания нереально! Количество выполненных заданий может быть достаточно, чтобы получить хорошие баллы и бланк с заданием. Не торопиться, читать задание до конца.
8. Просмотреть все вопросы и начать с тех, в ответах на которые ребенок не сомневаешься. Начать ответ с легкого.
9. Когда приступаешь к новому заданию, забыть все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
10. Действовать методом исключения! Последовательно исключать те ответы, которые явно не подходят.
12. Оставить время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
13. Стремиться выполнить все задания, но необходимо помнить, что для **ХОРОШЕЙ ОЦЕНКИ** достаточно одолеть 75-80 % заданий.

Как одеться на экзамен

Одежда должна быть спокойных тонов.

Постараться избегать ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Всегда помни о чувстве меры.

Ничего лишнего!!! А вот после экзамена - все, что хочешь.