

Рекомендации выпускнику

(подготовка к тестированию и тактика поведения)

Перед экзаменами

- Начни подготовку с того раздела, который знаешь хуже всего: читай учебный материал, обсуждай его с опытными наставниками, выполняй самостоятельные работы.
- Садитесь за учебники и конспекты в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака сразу же приступайте к занятиям. Начинайте в 8.30 и делайте перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдыхайте активно: встаньте, походите, сделайте несколько физических упражнений, несложную работу по дому.
- Следует помнить, что монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при подготовке полезно через каждые 45 минут делать короткие паузы (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность.
- Выполняй как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки познакомят тебя с разными конструкциями тестовых заданий.



■ Для сохранения сил и повышения работоспособности организуйте правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Употребляйте больше овощей и фруктов.



■ Постарайся каждый день, отведенный на подготовку, иметь немного времени на занятия, которые приносят радость, удовлетворение.

■ Готовясь к экзаменам, думай о том, что справишься со всеми заданиями, рисуй картину успеха.

■ Накануне экзамена не надо себя переутомлять. Вечером прекрати подготовку, прими душ, прогуляйся. Выспись как можно лучше, чтобы встать бодрым и отдохнувшим.

■ После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, восстановления сниженной трудоспособности.

■ Во время экзаменов спите не менее 9 часов.

**Удачи на
экзамене!**

