

"Как вести себя на экзамене"

- За один день до экзамена старайтесь ничего не учить, нужно отдохнуть, погулять, посмотреть любимый фильм, чтобы нервная система отдохнула перед экзаменом.
- За партой можно выполнить несколько дыхательных упражнений.
Например: вдох на счет 1-2-3-4, задержка дыхания 1-2-3-4 и выдох 1-2-3-4. Можно посчитать предметы, которые находятся в кабинете.
- После того, как организатор прочитал первую часть инструктажа и есть время, можно выйти из аудитории и попить воды.
- Внимательно слушайте инструкцию, которую вам говорят организаторы.
- Спокойно, не спеша заполняйте бланк вместе с организатором, так как это время не входит в основное время экзамена.
- Читайте внимательно задания в бланках, так как от этого зависит восприятие материала.
- Выполняйте сначала задания, тогда организм настроится на учебные задания и на успех
- Оставьте время на проверку заданий. Если нужно потом переписывать, распределите время.
- Не торопитесь уйти раньше, оставшееся время можно использовать для проверки заданий