

Как вести себя накануне экзамена?

Накануне

1. Все бегло повторить, просмотреть, чтобы снять тревогу во время экзамена.
2. Мысленно продумать и представить всю процедуру предстоящего экзамена – аудитория, место, необходимый материал (ручки).
3. Подготовить все необходимое, одежду.
4. Настроиться на успех (все будет хорошо).
5. Хорошо выспаться.
6. Утром – проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные чувства, потянуться, сделать самомассаж головы, ушных раковин, рук, 10-15 секунд полежать в позе эмбриона, легкая зарядка, завтрак.
7. Рассчитать время, прийти в место проведения тестирования за 45-30 минут (организационные вопросы, очередь, поиск аудитории).



На экзамене

1. Четко следовать инструкциям организаторов тестирования (занять указанное место, заполнить бланк...).
2. Осмотреться и успокоиться.
3. Сконцентрироваться: · мысленно пройти по собственному телу от кончиков пальцев на ногах до кончиков волос; · сконцентрироваться на собственных мыслях (О чем я думаю); · сконцентрироваться на

собственном дыхании (Как я дышу?), использовать мобилизирующее дыхание (4:2:4); · провести быстрый массаж лба, ушных раковин, пальцев, соединить пальцы рук попарно и сконцентрироваться на этом 3-5 секунд.

4. Контролировать время, распределив свою работу.

5. Бегло просмотреть материалы поможет в сознании выделить необходимый объем информации).

6. Четко осознать условия задачи, можно читать шепотом, чтобы лучше сконцентрироваться, обратить внимание на обратные задания (не является).

7. Проявить предприимчивость, не тратить много времени на очень сложные задания – пометить их в черновике значком сложности (очень сложно - ?, средний уровень сложности - !), чтобы потом вернуться, если останется время. Уверен – отвечай, не уверен – рассуждай (исключи самые несоответствующие ответы, из оставшихся - выбери тот, что ближе).

8. Контролировать свое состояние – успокоить себя, передохнуть 2-3 минуты.

9. Доверять интуиции, включить в работу свое подсознание. Будь уверен в себе – и ты справишься!

