**РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ**

**«Особенности успешной тактики выполнения заданий во время сдачи экзамена»**

**1. Особенности успешной тактики выполнения заданий во время сдачи экзамена:**

 • После заполнения бланков, проясни все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих, для тебя должны существовать только тексты заданий и часы, регламентирующие время работы с материалами экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

 • Начни с заданий, выполнение которых тебе «по силам», в знании ответов на которые ты не сомневаешься. Не останавливаясь долго на тех заданиях, которые могут вызвать раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм, освободившись от нервозности, потом можешь вернуться к ответам на более трудные вопросы.

 • Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься, а также и такие, ответы на которые ты можешь не знать. Нельзя недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

 • Читай каждое задание до конца, спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении, не согласующемся с требованием инструкции к заданию. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

 • Думай только о текущем задании, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

 • Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

 • Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного на экзаменационную работу времени успеть пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, которые тебе доступны сразу, а потом спокойно вернуться и поработать над трудными («второй круг»).

 • Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

 • Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим. При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет наибольшую вероятность.

 Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это практически нереально. Учитывай, что некоторые тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**2. Способы снятия нервно - психического напряжения.**

 Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

- спортивные занятия;

- контрастный душ;

- мытье посуды;

- свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);

- потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;

- посчитать зубы языком с внутренней стороны

**Упражнение «Сохраняем силы»**

**Инструкция:**

**-** Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «аааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.

- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иииии!» Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, - произносите его то выше, то ниже (30 секунд).

**УСПЕХОВ!**