ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Как вести себя во время сдачи экзаменов

- Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.
- ***Соблюдай правила поведения на экзамене!*** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения экзамена, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий.
- ***Сосредоточься!*** После того, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.
- ***Начни с легкого!*** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.