

Тестирование: универсальные рецепты (памятка для выпускников)

□ *Начни с лёгкого!*

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

□ *Пропускай трудное!*

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо не добрать очков только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

□ *Читай задание до конца!*

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания по первым словам и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких вопросах.

□ *Думай только о текущем задании!*

Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые помогли тебе решить одно задание, как правило, мешают сконцентрироваться и правильно решить другое.

Если же задание оказалось тебе не по зубам, тем более забудь о нём. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

□ *Исключай то, что явно не подходит!*

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет сконцентрировать внимание всего на 1 – 2 вариантах, а не на всех 5 – 7.

□ *Запланируй два круга!*

Рассчитай время так, чтобы за 2/3 отведённого времени пройти по всем лёгким заданиям. Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными.

□ *Угадывай!*

Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции стоит доверять!

□ *Не будь жадным!*

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

Как подготовиться к экзаменам?

- Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели.
- Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.
- Постараться сначала запомнить то, что даётся легко, а потом переходить к изучению трудного материала.
- В перерывах между занятиями слушай расслабляющую музыку, танцуй, делай спортивные упражнения, общайся с интересными людьми, помоги тем, кто особенно нуждается в твоей любви, заботе, ласке.
- Раздели день на три части: учебный труд – 8 часов, отдых – 8 часов, сон – не менее 8 часов.
- Организуй своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.
- Чередуй умственный и физический труд.
- Береги от переутомления глаза, давай им отдых.
- Стимулировать познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная от ногтевой фаланги, сначала в тыльно – ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.