

Как вести себя во время ГИА и ЕГЭ

- **Подыши, успокойся.** Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.
- **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того насколько хорошо ты запомнишь все эти требования, зависит правильность твоих ответов.
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или, в случае возникновения трудностей (опечатки, не распечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т. п.).
- **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши!
- **Не бойся!** 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 легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, пропуская пока те, что могут вызвать долгие раздумья. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на сложные вопросы. Будет обидно недобрать баллов только потому, что не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызвали затруднения.
- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, чтобы стараться понять условие задания по «первым словам» и достраивать концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому опора на знания по предыдущим заданиям не помогает, а только мешает сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Это правило может иметь еще один вариант, и следование ему даст тебе 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.
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, 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).
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть один вариант другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой ответ, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

