Памятка для лицеистов

**«Централизованный экзамен: слагаемые успеха»**

Экзамены – неотъемлемая часть жизни, и самое разумное - научиться сдавать их так, чтобы иметь хороший результат, свести к минимуму вредные последствия и, может быть, даже получить удовольствие.

НЕСКОЛЬКО УНИВЕРСАЛЬНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ БОЛЕЕ УСПЕШНОЙ ТАКТИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ.

**Сосредоточься!**

После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. 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 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.

**Пропускай!**

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел 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 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 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 очки.

**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 пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

**Проверь!**

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

**Угадывай!**

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

**Не огорчайся!**

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

 «Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда Тебя покидать.

 Не бывает безвыходных ситуаций.

***Всегда помни:***

* Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается лишь тот, кто ничего не делает.
* Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
* Основной способ саморегуляции - ***самовнушение***. Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным ***(«я хочу...», «я могу...», «у меня всё получится»***) и предполагает многократное повторение.

**Если Ты оказался в ситуации тревожного состояния:**

 ***Попытайся восстановить дыхание и успокоиться.***

### Проделай следующие упражнения.

 ***Дыхательная релаксация.***

 Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета – задержите дыхание, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов.

 ***Сочетание дыхательной и мышечной релаксации.***

* «Соедините руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь - задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе» (3-5 раз);
* «Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект».

 ***Кинезиологические упражнения*** (приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при сдаче экзаменов)***.***

 Проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушария.

«Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки».

Удачи и успехов вам на централизованном экзамене!