**Тема: «Уверенность на экзамене»**

**Цель:**  повысить уверенность в себе, в своих силах.

***«Развитие уверенности в себе начинается с устранения демона, который называется страх; этот демон сидит у человека на плече и нашептывает ему «Ты не сможешь это сделать».***

***Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»***

Психолог: «Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...» (напишите на листочке)

Ответь на вопросы:

* *Трудно ли было хвалить себя?*
* *Какие чувства вы испытали при этом?*

**Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».**

**Группа А**

***А1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?***

1. Мобильным телефоном
2. Гелевой ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

***А2 На экзамен необходимо принести:***

1. Учебник
2. Паспорт
3. Персональный компьютер

***А3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся***:

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф

***А4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:***

1. К организатору
2. К президенту РФ
3. К другу

***А5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:***

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике

***А6 Если в задании «В» вместо слова нужно написать другое , то старое слово зачёркивается:***

1. Одной чертой
2. Двумя чертами
3. Тремя чертами

***А7 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:***

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик

***А8 При заполнении бланков ответов группы «С» нужно отступать от рамки на***:

1. 2-3 мм
2. 4-5 мм
3. 10мм

***А9 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:***

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку

***А10Для подачи апелляции необходимо обратиться:***

1. К ответственному организатору
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

**Группа В**

***В1 Чем разрешено писать в бланке?***

***В2 Каким цветом нужно заполнять бланк?***

***В3 Разрешаются ли исправления в ответах?***

***В4 Кто раздаёт бланки ответов?***

***В5 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой:***

1. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачёркивается.
2. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.
3. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

***В6 Найдите неправильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой:***

1. Заполнять бланк можно на русском языке.
2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.
3. Заполнять бланк можно на любом языке.

***В7 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой:***

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей ы в виде формул)
3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

***В8 Запишите пропущенное слово.***

Если нужно исправить один………, то новый рисуется поверх старого.

***В9 Запишите пропущенное слово.***

По окончании экзамена вы можете подать ……..о нарушении процедуры проведения экзамена.

***В10 Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?***

**Группа С**

**С1 Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.**

**С2 опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.**

**С3 Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.**

***Спасибо за ответы. Подсчитайте количество баллов и поставьте оценку.***

***А – 1 балл «3» - 8 – 10 баллов***

***В – 2 балла «4» - 12 – 28 баллов***

***С – 5 – 10 баллов «5» - 30 – 60 баллов***

***Ответы к тестам***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер задания** | **Номер ответа** | **Номер задания** | **Номер ответа** |
|  **А1** | ***1*** |  **В1** | ***ручкой*** |
|  **А2** | ***2*** |  **В2** | ***чёрным*** |
| **А3** | ***2*** | **В3** | ***да*** |
| **А4** | ***1*** | **В4** | ***организатор*** |
| **А5** | ***3*** | **В5** | ***1*** |
| **А6** | ***2*** | **В6** | ***1*** |
| **А7** | ***3*** | **В7** | ***2*** |
| **А8** | ***1*** | **В8** | ***символ*** |
| **А9** | ***3*** | **В9** | ***апелляцию*** |
| **А10** | ***1*** | **А10** | ***расписаться*** |

**Мини-лекция «Уверенность на экзамене».**

***Информирование:*** «Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Что еще помогает чувствовать себя уверенно?

Уверенность складывается из двух составляющих: ***из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь.*** Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

**Упражнение «Мои лучшие качества»**

Психолог: «Проверьте, какими вы обладаете ресурсами, которые помогут вам не только при сдаче экзаменов, но и в жизни».

**БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мои лучшие черты*** | ***Мои способности и таланты*** | ***Мои достижения*** |
|  |  |  |

***Инструкция:***

*«Мои лучшие черты»* — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.
*«Мои способности и таланты»* — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

*«Мои достижения»* — в этой графе записываются достижения в любой области.
Вопросы:

* *Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?*
* *Как, по-вашему, ваши лучшие качества необходимы для формирования чувства уверенности?*

Вопрос: **«**Какую роль играет самооценка на формирование уверенности?»

***Информирование***

Низкая самооценка мешает людям находиться в желаемом обществе.

Низкая самооценка снижает работоспособность.

Слабая уверенность в себе мешает заявлять о своих интересах и правах.

Люди с низкой самооценкой боятся раскрыться окружающим, потому что думают, что их не поймут, уверенность в себе у таких людей заметна только временами или почти не видна. При этом уверенные в себе люди обладают такими качествами, которыми все восхищаются.

Только уверенный в себе человек может стать вдохновляющим оратором, харизматичным руководителем, обаятельным собеседником.

Уверенность в себе важна почти в каждой области нашей жизни, поэтому многие люди работают над повышением уверенности в себе. Зачастую люди с низкой самооценкой попадают в порочный круг: очень желанные цели кажутся недостижимыми и снижают уверенность, а неуверенность не дает достичь успеха.

**Так что же поможет изменить ситуацию?**

В действительности уверенность можно выработать, а самооценку поднять. Конечно, это не происходит моментально, но затраченные усилия того стоят, ведь уверенные в себе люди внушают доверие окружающим, притягивают к себе, вызывают желание общаться и создавать общие планы.

**Насколько уверенными вы кажетесь со стороны?**

Уровень уверенности человека в себе оценивается окружающими людьми по набору показателей. Здесь играет роль ваша внешность, ваше поведение, ваша речь. Также есть масса маленьких признаков, по которым оценивают человека.

Проанализируйте таблицу ниже и проанализируйте: в чем вы узнаете себя, а в чем окружающих людей?

|  |  |
| --- | --- |
| **Уверенный в себе человек** | **Человек с низкой уверенностью в себе** |
|  Делает то, во что верит, доказывает свою правоту. Делает это, даже если его критикуют или отрицают. |  Зависит от высказываний и отношения других людей. Поведение основывается на том, что думают окружающие. |
|  Для достижения своих целей готов идти на риск и делать больше, чем другие. |  Избегает рисков, опасается неудач. Больше всего ценит свою зону комфорта. |
|  Готов признавать свои ошибки, расценивает их как получение необходимого опыта. |  Прячет свои ошибки в надежде, что успеет исправить ситуацию до того, как кто-либо заметит ошибку. |
|  Признает свои достоинства, сообщает о них людям, заявляет о своих достижениях. |  Ожидает, что люди заметят его достижения, и сами будут хвалить. |
|  С радостью принимает комплименты, с удовольствием принимает признание его заслуг. |  Стесняется комплиментов, обесценивает их: "Что вы, это просто повезло, это не так уж и сложно". |

Если Вы узнаете себя в колонке справа, стоит задуматься, как повысить свою самооценку.

***Неуверенность в себе может быть опасна тем, что она ведет к саморазрушению и несет слишком много негатива. Уверенные в себе люди, наоборот, верят в свои способности и в саму жизнь, и в результате сама жизнь идет им навстречу.***

***Что означает уверенность в себе?***

Две вещи влияют на повышение уверенности в себе человека: **чувство собственной эффективности** и **чувство собственного достоинства**.

Чувство собственной эффективности - это чувство, что вы можете наилучшим способом решать проблемы, преодолевать препятствия. Это уверенность, что если вы решите освоить новую профессию, создать новый бизнес, получить новые для себя знания и навыки, то у вас все получится. Такая уверенность дает много сил, помогает решать сложные задачи и дает возможность "держать удар", сохранять силы перед лицом неудач.

Вторая составляющая уверенности в себе - чувство собственного достоинства - перекликается с первой. Человек, обладающий чувством собственного достоинства, признает свое право быть счастливым и ощущает силы , чтобы справиться со всем происходящим в его жизни.

Итак, обладаете ли вы сбалансированной уверенностью в себе, которое основано на устойчивой оценке реальности?

Если у вас заниженная самооценка, недостаточно уверенности в себе, то самое время поговорить о том, как изменить положение вещей.

Минус работы в повышении уверенности в себе заключается в том, что не существует пятиминутного решения.

Но все же есть хорошая новость: формирование уверенности в себе абсолютно достижимая вещь, если вы готовы уделять этому внимание и обладаете решимостью довести дело до конца.

А вы знаете свой уровень самооценки? Я хочу вам предложить проверить это с помощью несложного теста».

**Тест на выявление уровня самооценки**

***1.Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало
говорить или делать что-то?***

*а) очень часто — 1 балл;*

*б) иногда — 3 балла.*

***2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:***

*а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;*

*б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.*

***3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:***

*а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;*

*б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;*

*в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.*

***4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:***

*а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то
оригинальное — 3 балла;*

*б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;*

*в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.*

***5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?***

*а) да — 1 балл;*

*б) нет — 5 баллов;*

*в) не знаю — 3 балла.*

***6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:***

*а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;*

*б)духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга,
хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;*

*в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.*

***7.Вы любите представлять себе различные ситуации, в
которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?***

*а) да — 1 балл;*

*б) нет — 5 баллов;*

*в) не знаю — 3 балла.*

***8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?***

*а) да — 1 балл;*

*б) нет — 5 баллов;*

*в) иногда — 3 балла.*

***9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?***

*а) да — 5 баллов;*

*б) нет — 1 балл;*

*в) не знаю — 3 балла.*

***10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:***

*а) голубой — 1 балл;*

*б) желтый — 3 балла;*

*в) красный — 5 баллов.*

**Подсчет баллов**

**38 - 50 баллов.** Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое **«я»,** выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение**: «Вы любите себя, но не любите других».** Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы **«защититесь»** утверждением **«все врут календари».** А жаль...

**24 - 37 баллов.** Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: **«Доволен собой, доволен другими»**. У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

**10 - 23 балла.** Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

**Упражнение «Декларация моей самоценности»**

Участникам сообщается: Я предлагаю вам *«Декларацию моей самоценности».* Это своеобразный гимн самому себе. Постарайтесь, прочитать его самому себе».

***«Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно!»***

Вопросы:

* *Как вы себя чувствуете?*
* *Что дало вам это упражнение?*

**Заключительное слово:**

 Это заключительный этап нашей совместной работы в рамках занятий ***«Уверенность».*** И вновь я хочу закончить нашу встречу притчей:

*«Великий мастер из лука обучал своих учеников. Он повесил на дереве мишень и спросил каждого из учеников, что то видит.*

*Один сказал:*

*- Я вижу дерево и мишень на нём.*

*Другой сказал:*

*- Я вижу дерево, восходящее солнце, птиц на небе…*

*Все остальные отвечали примерно так же.*

*Затем мастер подошёл к своему лучшему ученику и спросил:*

*-А ты что видишь?*

*Тот ответил:*

*-Я не могу видеть ничего, кроме мишени.*

*И мастер сказал:*

*- Только такой человек может стать попадающим в цель.*

*Успехов!*

***Рекомендации***

***Как подготовиться психологически****:*

* начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;
* если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала;
* ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

* посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
* напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
* попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
* нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

***Режим дня***

Раздели день на три части:

* готовься к экзаменам 8 часов в день;
* занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе;
* спи не менее 8 часов;
* если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

***Питание***

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

***Место для занятий***

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

***Условия поддержки работоспособности:***

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач!

**Памятка для выпускников**

**«Как подготовиться к сдаче экзамена»**

**Подготовка к экзамену**

* Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого, достаточно какой- либо картинки в этих тонах.
* Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – ***«жаворонок»*** или ***«сова»***, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
* Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм- и дело пойдет.
* Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
* Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
* Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
* Готовясь к  экзамену,  думай  не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
* Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

***Накануне экзамена***

* Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
* В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).
* Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

***Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ***

* Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!
* Итак, позади период подготовки. Удели 2-3  минуты  тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.
* Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, 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 с тестопакетом (опечатки, непропечатанные 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 спеша!
* 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, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. 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 более трудные вопросы.
* Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов 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 условие 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 предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст 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.
* 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, 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 какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, 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.

Удачи тебе!

Помни: ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена