1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые Вы получите на экзамене. Помните — количество баллов не является совершенным измерением ваших возможностей.

2. «Не накручивайте» себя накануне экзамена — это может отрицательно сказаться на результате.

3. Постарайтесь успокоиться и сосредоточиться на позитивных мыслях.

4. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

5. Постарайтесь отдохнуть накануне экзамена, не допускайте переутомления, хорошо выспитесь.

6. Соблюдайте режим дня, чередуйте подготовку к экзамену с отдыхом. Например, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. В это время можно попить чай, съесть яблоко, орехи, помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, релаксационные упражнения, принять душ перед сном, прогуляться на свежем воздухе.

7. Постарайтесь объяснить домашним, что Вам необходимо удобное место для занятий. Важна также спокойная обстановка.

8. Обратите внимание на питание перед экзаменом. Во время умственного напряжения важна питательная и разнообразная пища, витамины. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

9. Распределите заранее темы подготовки по дням. Имейте в виду, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, важно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.

10. Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая учебный материал по плану.

11. Есть смысл потренироваться с какими-нибудь тестами по предмету, т.к. тестирование отличается по форме проведения экзамена от привычных письменных и устных форм.

12. Тренируйтесь самостоятельно ориентироваться по времени и уметь его распределять. Тогда у Вас будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Возьмите часы на тестирование — они вам понадобятся для контроля за временем. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.

13. Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

14. Продумайте, как Вы оденетесь на экзамен: в пункте проведения экзамена может быть прохладно или жарко, а Вы будете сидеть на экзамене несколько часов.

15. В пункт проведения экзамена Вам нужно прийти без опоздания, лучше за полчаса до начала экзамена.

16. Обязательно возьмите с собой пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами, а также бутылочку с водой и шоколад без шуршащей обертки.

17. Во время экзамена:

        в начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

        «пробегите» глазами по тексту, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

        внимательно прочитайте задание до конца и постарайтесь понять смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

        начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда Вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и Вы войдете в рабочий ритм;

        если не знаете ответ на вопрос или не уверены, пропустите его и потом к нему вернитесь;

        если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;

        многие задания можно быстрее решить, если последовательно исключать те варианты ответов, которые явно не подходят;

        обязательно оставьте время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть «пробежать» глазами ответы и заметить явные ошибки;

        стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это не всегда реально. Учитывайте, что количество решенных Вами заданий вполне может оказаться

Интернет-источник: <http://sch110.trg.ru/p225aa1/p18aa1.html>