**Как успешно сдать экзамен**

* Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную.
* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
* Перед началом работы на самом тестировании, нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
* Основной способ саморегуляции - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным. Постарайтесь поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего отведенного времени для выполнения заданий.
* Не поддаваться негативным изменениям в своем настроении. Помните, что очень важна положительная самооценка: проговорите про себя: "Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами!"
* Во время тестирования, сосредоточьтесь! Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.
* Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.
* Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
* В любом случае, как бы не прошел процесс подготовки к экзамену, важен положительный настрой. **Ведь любые вершины покоряются!!!**