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

 ***Упражнения, которые помогут расслабиться и отдохнуть.***

***«Растопить узоры на стекле»***

Глубоко вдохните, не поднимая плеч, направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

 **«Лимон»**

*Инструкция:* Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

***МЫСЛИ, АФОРИЗМЫ, ВЫСКАЗЫВАНИЯ.***

* ***Если вы хотите успеха, а готовитесь к поражению, то вы получите как раз то, к чему готовитесь.***
* ***Счастье – это путь, а не пункт назначения.***

***Нет другого времени для того, чтобы быть счастливым, кроме… СЕЙЧАС!***

***Живи и наслаждайся данным моментом.***

* ***Иметь много друзей, значит не иметь ни одного.***
* ***Круглое невежество – не самое большое зло: накопление плохо усвоенных знаний ещё хуже.***
* ***Стыдно не уметь защищать себя рукою, но ещё более стыдно не уметь защищать себя словом.***

***Во время тестирования***

* ***Торопись, не спеша! Жёсткие 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 лёгкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм.***
* ***Пропускай! Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.***
* ***Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.***
* ***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.***
* ***Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.***