**Як здолати хвилювання перед тестуванням,**

**контрольною роботою, підсумковою атестацією?**

Перед початком уроку:

• Готуйтеся!

• Ретельно вивчайте матеріал.

• Не бійтеся наближення тестування, контрольної роботи, підсумкової атестації.

• Сприймайте це як можливість показати обширність своїх знань і отримати винагороду за виконану вами роботу.

• Потрібно добре виспатися в ніч перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією.

• Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією і приходьте на урок незадовго до початку.

• Розслабтеся перед тестом, контрольною роботою, підсумковою атестацією.

• Не прагніть повторити весь матеріал в останню хвилину.

• Не приходьте на урок з порожнім шлунком.

• Візьміть цукерку або що-небудь інше, щоб не думати про тест, контрольну роботу, підсумкову атестацію, не хвилюйтеся.

Під час уроку:

• Уважно прочитайте завдання.

• Розподіліть час на виконання завдання.

• Сядьте зручно.

• Якщо ви не знаєте відповіді, пропустіть це питання і приступайте до наступного.

• Не панікуйте, коли всі починають здавати свої роботи. Ті, хто першим виконав завдання, не отримають за це додаткових балів.