

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 отримують за це додаткових балів.*