***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.*