

Як здолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою або іспитом?

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.

