***Як здолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією?***

**Перед початком:**

• 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, іспитом.
• Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією і приходьте незадовго до початку.
• Розслабтеся перед початком.
• Не прагніть повторити весь матеріал в останню хвилину.
• Не виходьте з дому з порожнім шлунком.
• Візьміть цукерку або що-небудь інше, щоб не думати про тест, контрольну роботу, екзамен, не хвилюйтеся.

**Під час:**

• 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.