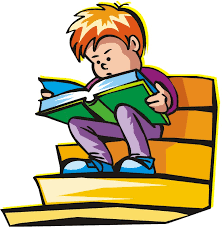
***Як здолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією?***

**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.