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

## **/Files/images/psiholog/_A9eONWafvc.jpg**

• 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 перевіркою знань.

• Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати заздалегідь, 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.