**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.

**Умій володіти собою**

1. Пам'ятайте: найкращий спосіб боротьби з душевним неспокоєм - постійна зайнятість.

2. Щоб забути свої напасті, намагайся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робиш добро собі.

3. Не намагайся змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисливіше і безпечніше зайнятися самовихованням.

 Пам'ятай: кожна людина - така ж яскрава й унікальна індивідуальність, як і ти, приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивні риси, вмій бачити її достоїнства і в стосунках з нею спробуй опиратись саме на ці якості.

4. Май мужність від щирого серця визнавати свої помилки. Уникай зазнайства і дозування.

5. Вчися володіти собою! Гнів, дратівливість, злість спотворюють людину. Егоїзм - джерело багатьох конфліктів. Виховуй в собі терпіння, пам'ятай, що «рана заживає поступово». Не через дрібниці.

6. Будь-яка справа починається з першого кроку! Пам'ятай: перешкоди нам даються задля нашого розвитку.

7. Людина, має необмежені можливості самовдосконалення, причому в усіх галузях **СВОЄЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.**

8. Будь толерантною особистістю. Толерантність ( від лат. Tolerans - терплячий) - терпимість до чужих думок і вірувань.