

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



- 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.