***Як здолати хвилювання?***

**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.