

Преодолеваем волнение перед экзаменом

Перед экзаменом:

- ✚ Готовьтесь! Тщательно изучайте материал.
- ✚ Не бойтесь приближения экзамена: Рассматривайте экзамен как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную Вами работу.
- ✚ Хорошо выспитесь в ночь перед экзаменом.
- ✚ Отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом, и приходите на экзамен незадолго до начала.
- ✚ Расслабьтесь перед экзаменом.
- ✚ Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту.
- ✚ Не ходите на экзамен с пустым желудком.
- ✚ Возьмите конфету или что-нибудь другое, чтобы отвлечься от волнения.

Во время экзамена:

- ✚ Внимательно прочитайте задание.
- ✚ Распределите время на выполнение задания.
- ✚ Сядьте удобно.
- ✚ Если Вы не знаете ответа, пропустите этот вопрос и приступайте к следующему.
- ✚ Если Вы проходите тест-эссе и не можете ответить на весь тест, выберите вопрос и начинайте писать. Это может дать толчок к формированию ответа.
- ✚ Не паникуйте, когда ученики начинают сдавать свои работы. Те, кто первым выполнил задание, не получают за это дополнительных очков.



