

Как преодолеть 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.