

## Ћаќо се може контродисати трежа:

Буди добро припремљен за тест или одговарање:

- Вежбај „тест ситуацију“ приликом понављања градива.
  - Води здрав живот: спавај, здраво се храни, вежбај и дружи се.
  - Када размишљаш о тесту или одговарању, размишљај позитивно, нпр. „Урадићу добро. Учио сам и знам. Могу ја то.“
  - Пре спавања припреми све што ти је потребно за тест (оловка, гумица, хемијска, лењир)
  - Дан пре одговарања добро се преслишај, да видиш колико знаш.
  - Добро се наспавај.
  - Када добијеш тест, смири сам себе тако што ћеш пар пута добро, полако удахнути.
- 
- Пажљиво прочитај упутства.
  - Пажњу усмери искључиво на тест и не обазире се на остале ученике.
  - Уколико је тест тежи него што си мислио, фокусирај се на задатке које знаш и уради најбоље што можеш.
  - После завршеног теста или одговарања, награди себе нечим што волиш.

Драгана Спасојевић, педагог