

Психологическая подготовка обучающихся к проверочной работе

(рекомендации для обучающихся)

Советы по подготовке к проверочной работе

Готовься планомерно

Соблюдай режим дня

Питайся правильно

Во время подготовки чередуй занятия и отдых

Накануне проверочной работы

С вечера перестань готовиться. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения.

Советы во время проверочной работы

Соблюдай правила поведения на проверочной работе!

Слушай, как правильно заполнять бланк!

Работай самостоятельно!

Используй время полностью!

При работе с заданиями:

Сосредоточься!

Читай задание до конца!

Думай только о текущем задании!

Начни с легкого!

Пропускай!

Исключай!

Проверь!

Не оставляй задание без ответа!

Не огорчайся!

Советы после выполнения проверочной работы

Способы снятия напряжения, негативного влияния стресса:

Занятия спортом;

Танцы;

Рисование;

Пение и многие другие занятия, которые интересны