

## 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