

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! Запланируй два круга! Проверь! Не оставляй задание без ответа! Не огорчайся!

Советы после проверочной работы

Способы снятия напряжения, негативного влияния стресса:

Занятия спортом, танцы, йога, рисование, пение и многие другие интересные занятия.