

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 занятия интересные для человека