

## **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.