# Психологическая подготовка обучающихся к проверочной работе

(рекомендации для обучающихся)

# 1.Советы по подготовке к проверочной работе

* Готовься планомерно
* Соблюдай режим дня
* Питайся правильно
* Во время подготовки чередуй занятия и отдых

# 2.Накануне проверочной работы

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

# 3.Советы во время проверочной работы

* Соблюдай правила поведения на проверочной работе! Слушай, как правильно заполнять бланк!
* Работай самостоятельно!
* Используй время полностью!

# 4.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!

# 5.Советы после проверочной работы

**Способы снятия напряжения, негативного влияния стресса:**

* Занятия спортом;
* Танцы;
* Йога;
* Рисование;
* Пение.