

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