**Психологическая подготовка учащихся**

**к проверочной работе**

**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» настроя

**Советы ВО ВРЕМЯ проверочной работы**

* Соблюдай правила поведения на проверочнойработе!
* 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!
* Верь в себя!

**Советы ПОСЛЕ проверочной работы**

**Способы снятия напряжения, негативного влияния стресса**

* Занятия спортом
* Танцы
* Йога
* Рисование
* Пение
* И многие другие занятия, которые приносят тебе удовольствие

**Как быстро подготовиться**

**к контрольной работе**

Одним из наиболее верных и популярных способов проверки знаний учащихся школы является контрольная работа. Это испытание может включать как теорию пройденного на уроках материала, так и практические задания. Чтобы быстро подготовиться к контрольной работе придерживайтесь следующих рекомендаций:

* Настройтесь на серьезную деятельность. Осознание успешного написания работы и получение хорошей оценки является прекрасной мотивацией.
* Организуйте себе пространство, где вы будете готовиться. Выключите телевизор, музыку, телефон. Постарайтесь устранить все раздражители, которые будут отвлекать вас от работы. Приготовьте учебные принадлежности.
* Если времени на подготовку осталось совсем мало, вам необходимо составить четкий план работы и максимально его придерживаться. Кратко опишите те разделы или темы, которые вам надо выучить. Сначала изучайте то, что является для вас наиболее сложным. По ходу повторения отмечайте то, что уже изучили. Это поможет вам не запутаться и, к тому же сэкономит время.
* Обязательно делайте пометки и записи. Так вы сможете задействовать еще и зрительную память, что значительно облегчит вам процесс запоминания.
* Однозначно нет смысла готовиться к контрольной работе ночью. Вы должны полноценно отдохнуть, иначе наутро не сможете вспомнить и половины того, что учили накануне. Перед сном еще раз повторите формулы и правила, проговорите наиболее сложные для вас понятия.