



## 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