

Умение рассуждать

Умение анализировать

Умение мыслить



Как быстро успокоиться?

Контрольная, экзамен,
неприятная ситуация...

Спокойствие, только спокойствие.

Некоторые методики могут показаться
смешными, но на практике все же помогают.

Английские врачи, например, настойчиво
советуют *считать в обратном порядке*, когда
необходимо быстро успокоиться. Десять,
девять, восемь, семь...



Памятка

для учащихся

Или выполни следующее *упражнение*:

- Закрой глаза и представь себя стоящим на берегу заледеневшей реки.
- Вообрази, что кидаешь камешки на лед до тех пор, пока он не расколется.

Это весьма действенное упражнение, смысл которого заключается в том, что заледеневшая река символизирует твоё чувство тревоги. Когда же лед исчезает в воображении, наяву пропадает стресс.

Буклет разработал
педагог-психолог Галацкова Н.В.

Как подготовиться
к успешной сдаче



Подготовка к ВПР



- Подготовь дома удобное место для занятий, это поможет тебе сосредоточиться!
- Составь план

подготовки и следуй ему!

- Во время подготовки чередуй занятия и отдых! Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- Соблюдай режим дня!
- Питайся правильно! Добавь в рацион такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., они помогают работе головного мозга.

Желательно сократить в этот период время просмотра кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Готовясь к экзаменам, помни,
что все, к чему прилагаешь усилия,

ты делаешь для себя

Накануне тестирования

Вечером перед сном прими душ, если есть возможность - соверши прогулку.

Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости и боевого настроения.



Как снять стресс перед ВПР?

Если до ВПР еще есть время выполни ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают всего по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение:

1. **Перекрёстные движения.** Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.

2. **Шапка для размышлений.** Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, что-то проговорить (услышать резонирующий звук своего голоса).

3. **Свеча.** Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха

Как вести себя во время написания Всероссийской проверочной работы?



Итак, позади период подготовки.

Ты уже привел себя в состояние равновесия .успокоился, подышал, можно начинать...

Будь внимателен !

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию. От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Сосредоточься!

После выполнения предварительной части тестирования (кодирования), когда ты прояснил все непонятные моменты, постарайся сосредоточиться. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения.

Начни с легкого!

Пробеги глазами весь материал, это поможет настроиться на работу. Отвечай сначала на те вопросы, в знаниях которых ты уверен, и пропускай те, которые могут вызвать долгие раздумья.

Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. К ним можно вернуться позже, после выполнения более легких, с которыми ты можешь справиться.

Читай задание до конца!

Торопись не спеша.

Внимательно читай *весь текст каждого задания*, чтобы понять его смысл. Понять задание «по первым словам» - сложно. Это верный способ допустить досадные ошибки в легких заданиях.