|  |
| --- |
| **КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ** |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Как вы уже поняли по заголовку речь будет идти про подготовку к...контрольной.Многие из нас могут не подготовиться,не выучить или вообще не хотеть писать.Вот несколько советиков как хорошо подготовиться к контрольной.  Контрольная,самостоятельная,тематическое тестирование-волнующие события.В конце концов небольшое волнение нам не помешает  .Даже наоборот-поможет сосредоточиться и вспомнить все,что знаешь.Но некоторые дети и взрослые очень бояться экзаменов.Из-за волнения с головы "выветривается"все,что знали,поэтому мы не можем справиться с самым простым.Нам помогут эти советы:  1.За несколько дней до контрольной  -Полюби контрольные,веть они дают шанс обнаружить себя и получить вознаграждение.  -Каждое утро,проснувшись,и перед сном настраивайся на успех.Представь,как будешь себя чуствовать,получив высокую оценку,как будут радоваться за тебя друзья,как славить родители.  -Готовся!Не позволяй себе провалиться из-за лени.  -Перелистай учебник,обредели слабые места в своих знаниях.Розберись с этим сам или обратись за помощью.  -Посмотри свои записи в тетрадке и на картчках.Дпиши то,чего не хватает.  -Носи карточки с собою.Пересматривай их в свободное время.  -Работай в паре:один спрашивает,другой отвечает.  2.Накануне контрольной  -Не засиживайся допозна.Чтоб ясно мыслить,надо выспаться.  -Перед сном скажи себе:"Я сделала все что смогла.Больше от меня ничего не зависит"Если я провалюсь,мне будет обидно,но я переживу это.  3.В день контрольной  -С утра не забудь позавтракать.  -Прихвати конфету.Она поможет одолеть волнение.  -Паника заразная.Не общайся с теми,кто нервничает.  -Не повторяй до последней минуты.Чтоб расслабиться,подумай как будет хорошо,когда все кончиться.  4.После контрольной  -Если ты справилась,то заслужила вознаграждение.Сделай себе что то приятное:сходи в кино,погуляй с подругой,купи что-нибудь вкусненькое или то,что ты давно хотела.  -Если несмотря на твои старания что то вышло не так,не расстраивайся.В следующий раз готовся так же тчательно,учти свои ошибки-и успех не замедлит. |