

Советы ученику перед контрольной работой

Совет 1 Накануне контрольной рекомендуется *максимально снизить эмоциональную и интеллектуальную нагрузку*. Ограничьте время пребывания в социальных сетях, за просмотром телевизора и в шумных компаниях. Лучше перед сном прогуляться по парку или принять ванну.

Совет 2 Спать лучше *лечь не позднее 10 часов вечера*, в хорошо проветренном помещении. Можно повторить перед сном материал по теме контрольной (30-60 минут), но ни в коем случае не стоит делать это всю ночь.

Совет 3 При сильном волнении перед контрольной рекомендуется *поговорить с кем-то из взрослых* (мамой, папой, учителем).

Совет 4 Утром, после пробуждения, лучше принять контрастный душ, сделать бодрящую зарядку и позавтракать.

Совет 5 Для успешного написания контрольной следует *быть внимательнее в классе и делать домашнюю работу*.

Совет 6 Необходимо *следить за негативными мыслями*. Они только усиливают волнение и осложняют выполнение заданий: *«У меня плохо получается писать контрольные»*

Лучше мыслить позитивно и говорить себе:

«Я хорошо подготовился, я все знаю и отлично справлюсь с любым заданием».

Совет 7 Обратите внимание на питание. Оно тоже влияет на степень спокойствия через состояние организма ребёнка. *Мозг нужно кормить, при этом подкреплять его желательно правильными продуктами* с отсутствием побочных эффектов, которые вызывают тревожность. Яблоки и бананы, клубника и финики повышают настроение.

Салаты из свежих овощей дают необходимую энергию и лёгкость.

Перед контрольной необходимо забыть о кофе, отдать предпочтение сокам, зелёному чаю и стараться как можно больше пить. Ведь, как известно, вода является самым лучшим успокоительным и главным источником подпитки мозга кислородом.

Совет 8 Для снятия волнения и напряжения можно *выйти на улицу и просто подышать свежим воздухом*. Также поможет двигательная активность и физическая нагрузка.

Совет 9 При выполнении контрольной будьте внимательны!