

## ***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 желательными 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!.