

ОТСТАВИТЬ ПАНИКУ!

Все школьники понимают, что мир не перевернется из-за полученной двойки, но все равно испытывают волнение на контрольной работе

Как следует себя вести перед контрольной работой

1. Готовиться и тщательно изучать материал.
2. Не бояться приближения контрольной работы. Это возможность проверить глубину своих знаний и получить вознаграждение за выполненную работу.
3. Нужно хорошо выспаться в ночь перед контрольной работой. Лечь пораньше и встать с тем расчетом, чтобы успеть неспешно, выполнить все домашние дела и прийти в школу немного раньше условленного времени.
4. Выходя из дому, нужно проверить, положены ли в портфель все необходимые вещи: ручки, карандаши, калькулятор, словарь и пр.
5. Нельзя приходить на урок с пустым желудком.
6. Перед самой контрольной нужно постараться расслабиться. Не нужно стремиться повторить весь материал в последнюю минуту.
7. Постараться не общаться с одноклассниками, которые паникуют - ведь волнение заразно.

Как вести себя на контрольном уроке

Итак, к контрольной работе вы готовы. Сохраняете спокойствие. Но вот учитель дает задание и вам кажется, что вы все забыли и начинаете паниковать.

1. Первым делом нужно внимательно прочесть задания.
2. Затем распределите время на выполнение всех заданий. Начать лучше с легких, а «напоследок» оставить наиболее сложные задания.
3. Если вы не знаете ответа на вопрос - его нужно пропустить и приступить к следующему. Останется время – к пропущенному пункту можно будет вернуться.
4. Если вы не знаете ответа, а по условию должны выбрать один из предложенных вариантов, попытайтесь это сделать путем исключения неправильных. В крайнем случае, можно попытаться угадать правильный вариант ответа. Но помните - обдуманый выбор всегда лучше сделанного наобум.
5. Не нужно паниковать, когда все начинают сдавать свои работы. Те, кто первым выполнил задание, не получают за это дополнительных баллов. Раньше – не означает лучше. Используйте все отведенное время для контрольной работы.
6. Последние пять минут контрольного урока нужно потратить на проверку выполненных заданий.

И, помните, что даже в случае провала и плохой отметки, учитель оценивает только ваши знания, а не вас самого. Хорошим или плохим человеком после контрольной вы не станете ни для педагога, ни для родителей.