

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №10» города Советска Калининградской области  
(МАОУ «Лицей №10» г.Советска)**

**П Р И К А З**

**01 сентября 2023 г.**

**№ 695**

**г. Советск**

**Об утверждении Плана психолого-педагогического сопровождения  
подготовки участников образовательного процесса к ВПР в МАОУ «Лицей  
№10» г. Советска в 2023–2024 учебном году**

В соответствии со статьей 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации» Федерального закона «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить План психолого-педагогического сопровождения подготовки участников образовательного процесса к ВПР в 2022–2023 учебном году (Приложение 1).
2. Утвердить психолого-педагогические рекомендации подготовки и проведения ВПР (Приложение 2).
3. Педагогу-психологу – Резанович Е.Н. – организовать наблюдение за организацией психолого-педагогических условий, способствующих освоению основной образовательной программы основного общего образования.
4. При организации работы педагогу-психологу Резанович Е.Н. использовать активные формы психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса: профилактику астенических состояний, диагностику, консультирование, развивающую работу, просвещение (формирование психологической культуры, развитие психолого-педагогической компетентности обучающихся, педагогов, родителей), экспертизу (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды, профессиональной деятельности специалистов образовательной организации), социально-диспетчерскую деятельность.
5. Учителям-предметникам активизировать деятельность в части реализации формирующей системы оценивания и содержательного сопровождения обучающихся в период подготовки и проведения ВПР
6. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

Т.Н. Разыграева

Документ подписан усиленной  
квалифицированной электронной подписью  
Разыграева Татьяна Николаевна  
директор  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ЛИЦЕЙ №10" ГОРОДА СОВЕТСКА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Серийный номер:  
7B476900EA8B1EC57CBD1601F1597256  
Срок действия с 11.10.2022 до 04.01.2024  
Подписано: 01.09.2023 14:06 (UTC)

С приказом ознакомлены:

Заместитель директора по УВР  
Заместитель директора по УВР  
Учитель русского языка и литературы  
Учитель математики  
Учитель физической культуры  
Учитель информатики  
Учитель математики  
Учитель музыки и ИЗО  
Учитель математики  
Учитель биологии  
Учитель технологии  
Учитель математики  
Учитель английского языка  
Учитель биологии, ОБЖ  
Учитель немецкого языка  
Учитель истории  
Заместитель директора по УВР  
Учитель физики, информатики  
Учитель информатики  
Учитель русского языка и литературы  
Учитель истории  
Учитель русского языка и литературы  
Учитель английского языка  
Учитель русского языка и литературы  
Учитель английского языка  
Учитель химии  
Учитель английского языка  
Учитель географии  
Учитель физической культуры

Т.А. Кудрявцева  
А.С. Зубова  
И.В. Агеева  
И. Д. Батухтин  
Д.П. Грыдин  
В.В. Курбатов  
Н.В. Курбатова  
Е.В. Горецкая  
Н.Н. Джафарова  
А.П. Жданова  
А.Г. Зинченко  
Г.Е. Калабина  
К.Р. Керопян  
Д.В. Кошевец  
А.О. Кузьмина  
М.О. Лукьянова  
А.Р. Олишевская  
О.Ф. Олишевский  
Т.П. Павлова  
Н.С. Разумных  
А.А. Рубцов  
К.О. Порховникова  
Т.В. Сидоренко  
Н.Р. Соломаха  
О.Е. Титова  
И.Н. Телеуца  
А.А. Уракий  
Е.Н. Ширшонкова  
В.Э. Юст

Приложение 1 к приказу МАОУ  
«Лицей №10» г.Советска  
от 01.09.2023 № 695

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей №10»  
г.Советска

\_\_\_\_\_ Т.Н. Разыграева  
01 сентября 2023 г.

### План

#### психолого-педагогического сопровождения подготовки участников образовательного процесса к ВПР в 2022–2023 учебном году

Цель: оказание психолого-педагогической помощи участникам образовательного процесса в подготовке к ВПР.

Задачи:

- создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний;
- уменьшение уровня тревожности учащихся с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции;
- развитие у обучающихся познавательного компонента психологической готовности к ВПР; отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, развитие внимания, памяти, мышления.

№	Мероприятия	Сроки
<b>Просветительский этап</b>		
1	Выступление на родительском собрании: - «Как помочь ребенку подготовиться к ВПР»; - «Психологическая поддержка ребенка» -«Как справиться со страхом».	Сентябрь- октябрь- ноябрь
2	Выступление на педагогическом совете «Как помочь учащимся подготовиться к ВПР?», «Деятельность классного руководителя по психологической подготовке учащихся к ВПР».	Сентябрь- ноябрь
3	Проведение бесед, классных часов с учащимися по темам -«Готовимся к ВПР»; - «Как управлять своими эмоциями»; - «Скорая помощь в стрессовой ситуации»	Сентябрь- октябрь
<b>Диагностический этап</b>		
1	Диагностика психологической готовности учащихся к ВПР (определение уровня психологической готовности обучающихся к испытаниям). Повторная диагностика.	Сентябрь- ноябрь

2	Выявление учащихся с низким уровнем психологической готовности к ВПР (выявление психолого-педагогических проблем в обучении).	Ноябрь-февраль
<b>Консультационный этап</b>		
1	Индивидуальное консультирование классных руководителей, учащихся и их родителей по результатам диагностической работы.	Сентябрь-ноябрь
2	Индивидуальные психологические консультации тревожных учащихся, учащихся с низкой самооценкой, учащихся «группы риска».	В течение года
3	Индивидуальные консультации родителей по психологическим аспектам подготовки учащихся к ВПР.	В течение года
4	Индивидуальные консультации педагогов по вопросам обеспечения благоприятной психологической атмосферы в классе, на уроках при подготовке и проведении ВПР.	В течение года
<b>Коррекционно-развивающий этап</b>		
1	Проведение занятий с элементами тренинга по психологической подготовке учащихся к ВПР с использованием тренинговых упражнений, коммуникативных игр.	В течение года
2	Индивидуальная работа с учащимися «группы риска» по усвоению приемов запоминания, освоения способов совладения с тревогой, актуализации внутренних ресурсов.	В течение года
<b>Заключительный этап</b>		
1	Отслеживание состояния учащихся после проведения ВПР, результативности с целью выявления психологических трудностей. Повторная диагностика.	Май
2	Анализ возникших психологических и педагогических проблем при подготовке и проведении ВПР, корректировка плана работы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся на следующий учебный год.	Май – июнь

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ПРОВЕРОЧНОЙ РАБОТЕ (ВПР).**

**ВПР** – Всероссийские проверочные работы. Вокруг них ведётся много споров: нужны – не нужны, можно ли без них обойтись, и вообще, что это такое. Как понять, готов ли ребенок к проверке? Как лучше его подготовить к проверочным работам?

На сегодняшний день, ВПР можно сравнить с контрольными работами, традиционно проводившимися в прошлые десятилетия во многих регионах и отдельных образовательных организациях.

*И всё-таки чем ВПР отличается от школьных контрольных работ?*

- ✓ единые для всей страны задания – так больше возможности отследить уровень знаний в каждой конкретной школе и в регионе в целом;
- ✓ единые требования к процедуре проведения работы;
- ✓ использование современных технологий позволяет обеспечить практически одновременное выполнение работ школьниками всей страны.

Тексты для контрольных работ разрабатываются на федеральном уровне, под руководством Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзора), на основе федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС).

### **Что дают ВПР**

Специалисты утверждают, что ежегодное проведение ВПР в результате позволит:

- ✓ Психологически подготовить учащихся к экзаменам в старших классах, в частности к ОГЭ и ЕГЭ;
- ✓ Определить количество и качество знаний, которые были получены в течение пройденного года обучения;
- ✓ Даст стимул к систематическим занятиям в течение всех лет обучения, а не только в выпускных классах;
- ✓ Будут видны недостатки учебной программы по проверяемым предметам;
- ✓ Родители будут в курсе уровня знаний своего ребёнка;
- ✓ Даст возможность улучшить общую систему обучения.

### **Общая информация о ВПР**

Если говорить о подготовке к ВПР, можно выделить три составляющие готовности к ним:

- ✓ Информационная готовность (сроки, процедура проведения, структура заданий, знание правил поведения и т.д.);
- ✓ Предметная готовность (готовность по определённым предметам, умение выполнять задания);
- ✓ Психологическая готовность (эмоциональный «настрой», состояние внутренней готовности к определённому поведению, ориентированность на целесообразные действия).

## Подготовка к ВПР

### **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПЕДАГОГАМ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ВПР:**

- ✓ **Составьте план подготовки по предмету и расскажите о нем учащимся.**

Лучше, конечно, составить план-график в начале года, который максимально учитывает все события школьной жизни, праздники и мероприятия, позволит заранее спланировать объем и сроки изучения учебного материала. Важно дать учащимся информацию о графике работы на год, регулярно обращая их внимание на то, какая часть материала уже пройдена, а какую еще осталось пройти. Если годового плана нет, составьте на месяц, это поможет вам скоординировать подготовительную работу.

- ✓ **Дайте учащимся возможность оценить их достижения в учебе.**

Обсуждая с учащимися пройденный материал, делайте акцент на том, что им удалось изучить и что у них получается хорошо.

- ✓ **Не говорите с учащимися о ВПР слишком часто.**

Регулярно проводите короткие демонстрационные работы, вместо серии больших контрольных работ за месяц до ВПР. Обсуждайте основные вопросы и инструкции, касающиеся ВПР. Даже если работа в классе связана с ВПР, не заостряйте на ней внимание.

- ✓ **Используйте при изучении учебного материала различные педагогические технологии, методы и приемы.**

Учебный материал должен быть разнообразен: плакаты, презентации, проекты, творческие задачи. Использование различных методов позволяет усваивать материал ученикам с различными особенностями восприятия информации.

- ✓ **«Скажи мне - и я забуду, учи меня - и я могу запомнить, вовлекай меня - и я научусь» (Б. Франклин).**

Во время изучения материала важно, чтобы учащиеся принимали активное самостоятельное участие в его изучении - готовили совместные проекты и презентации в классе и по группам, обучали и проверяли друг друга.

- ✓ **Научите учащихся работать с критериями оценки заданий.**

Покажите простой пример демонстрационного задания и разберите подробно, как оно будет оцениваться. Понимая критерии оценки, учащимся будет легче понять, как выполнить то или иное задание.

- ✓ **Посоветуйте детям, на что нужно обратить внимание, чтобы избежать ошибок на ВПР.**

- ✚ Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- ✚ Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время проверочных работ - не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать).
- ✚ Рекомендуются начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.
- ✚ Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

- ✓ **Не показывайте страха и беспокойства по поводу предстоящих ВПР.**

ВПР, безусловно, событие, которое вызывает стресс у всех его участников: учащихся, родителей, учителей, администрации образовательной организации. Негативные эмоции заразительны. Покажите на собственном примере, как можно справиться с переживаниями, чувствами и ими управлять.

✓ **Хвалите своих учеников.**

Любому учащемуся важно опираться на свои сильные стороны и чувствовать себя уверенно на предстоящих проверочных работах. Однако похвала должна быть искренней и по существу. Убедитесь, что ваши ученики имеют реалистичные цели в отношении предстоящих проверочных.

✓ **Общайтесь с коллегами!**

Используйте ресурсы профессионального сообщества. Знакомьтесь с опытом коллег, их идеями и разработками, применяйте их на практике.

✓ **Обсуждайте с учащимися важность здорового образа жизни.**

Хороший сон и правильное питание, умение сосредоточиться и расслабиться после напряженного выполнения заданий вносят значительный вклад в успех на проверочной работе.

✓ **Поддерживайте внеучебные интересы учащихся.**

Личное пространство, не связанное с учебой, дает возможность переключаться на другие виды деятельности и в конечном итоге быть более эффективными при подготовке к ВПР.

✓ **Общайтесь с родителями и привлекайте их на свою сторону!**

Родители всегда беспокоятся за своих детей и берут на себя больше ответственности за их успех на проверочной работе. Конечно, дома надо повторять изученный материал, решать задачи и писать диктанты, контролировать выполнение домашнего задания, но наши дети нуждаются и в психологической подготовке к контрольным работам и экзаменам. И родители могут в этом помочь своим детям, даже если не умеют решать задачи. Невозможно «впихнуть» в ребенка все знания в короткий промежуток времени. Много зависит от того, насколько родители уделяли внимание развитию своего ребенка. Как бы банально это не прозвучало, но хорошо развивает кругозор чтение энциклопедий.

**Желаем успехов!!!**

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ВПР.**

К сожалению, многие родители совершают ошибки в ходе подготовки своего ребенка к таким процедурам.

### **Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к Всероссийской проверочной работе (ВПР).**

- ✓ Отношение к ВПР, как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.
- ✓ Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», обещая бед в настоящем и будущем, которые грозят ребенку при получении низкой оценки на ВПР, - это плохие помощник и в преодолении стресса.
- ✓ Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнение своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств. На самом деле, все это редко приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но чаще всего может просто создать конфликтную ситуацию в семье.
- ✓ Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку.
- ✓ Безусловно, усиливает волнение и страх перед ВПР подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

### **Как же помочь ребенку подготовиться к ВПР?**

Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в ВПР – это психологическая поддержка. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами. Первый способ – продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так многого достиг!». Другой способ – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

### **Организация режима дня и питания во время подготовки к ВПР.**

В период подготовки к ВПР учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе. Необходимо позаботиться об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Старайтесь не допускать перегрузок ребенка. Следите, чтобы ночной сон был не менее 8 часов. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.



Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

### **Рекомендации по подготовке к ВПР:**

- ✓ Подготовьте различные варианты заданий по предмету.
- ✓ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ✓ Не нужно зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- ✓ Делайте краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике.
- ✓ Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- ✓ Заранее во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всей работы, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

### **Рекомендации по заучиванию материала:**

- ✓ Главное - распределение повторений во времени.
- ✓ Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- ✓ Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- ✓ Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- ✓ Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать
- ✓ повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

### **Как избежать ошибок на ВПР?**

Посоветуйте детям во время проверочной работы обратить внимание на следующее:

- ✓ Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- ✓ Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время проверочных работ - не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать).
- ✓ Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.
- ✓ Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

## Как снять стресс перед ВПР?

Если до ВПР еще есть время можно выполнить ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение и развивают целый ряд психических процессов. Дети с удовольствием их выполняют как на уроках, так и дома.

### Упражнения для снятия эмоционального напряжения и развития познавательных процессов:

- ✓ *Перекрестные движения.*  
Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.
- ✓ *Шапка для размышлений.*  
Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, петь или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса).
- ✓ *Качание головой.*  
Уронить голову вперед, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.
- ✓ *Качание икр.*  
Взяться за спинку стула впереди себя, выставить вперед правую ногу и медленно сгибать её в колене. Левая нога остаётся сзади вытянутой. Затем сделать наклон вперед, выдохнуть и прижать пятку левой ноги к полу. После этого приподнять её, выпрямиться и сделать глубокий вдох. Повторить 3 раза, меняя ноги.
- ✓ *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.

## Накануне ВПР

- ✓ Встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо. Накануне ВПР ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
- ✓ С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!
- ✓ Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!
- ✓ Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат.

## После ВПР

- ✓ В случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику;
- ✓ Воздержитесь от обвинений;
- ✓ Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться, снять напряжение.

***Желаем успехов!!!***

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ВПР:

### Как вести себя во время написания Всероссийской проверочной работы?

Материалы ВПР сгруппированы из заданий разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой .

Итак, позади период подготовки. Подыши, успокойся. Вот и хорошо! А теперь..

- ✓ **Будь внимателен!** В начале работы тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- ✓ **Соблюдай правила поведения на ВПР!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос учителю, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка, или в случае возникновения трудностей с текстом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).
- ✓ **Сосредоточься!** После заполнения бланка задания, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- ✓ **Будь спокоен!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- ✓ **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- ✓ **Пропускай!** Пропускай трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто нелепо написать недостаточно хорошо только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- ✓ **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- ✓ **Думай только о текущем задании!** Забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс выполнить хорошо.
- ✓ **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за основное время пройти по всемогким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над «трудными», которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
- ✓ **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- ✓ **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Удачи тебе!**