**87712524362**

**780204400521**

**МАМЫРБЕКОВА Айгүл Аманбаевна**,

**№83 жалпы білім беретін орта мектебінің**

**бастауыш сынып мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ?**

Контрольная работа – это не просто проверка знаний, но и возможность понять, насколько хорошо усвоен материал. Многие ученики испытывают стресс перед контрольными, но правильная подготовка поможет избежать волнения и успешно справиться с заданиями.

В этой статье мы рассмотрим эффективные методы подготовки, тайм-менеджмент, способы запоминания информации и советы, которые помогут вам сдать контрольную на высокий балл.

Планирование подготовки: с чего начать?

1. Разделите материал на части

Если контрольная охватывает несколько тем, не пытайтесь выучить всё за один день. Разделите подготовку на небольшие блоки:

• В первый день повторите теорию.

• Во второй день решите задачи.

• В третий – прорешайте контрольные работы прошлых лет.

2. Составьте расписание

Чтобы не перегружаться, распределите время так:

• 40–50 минут учёбы.

• 10–15 минут отдыха.

• Повторение материала перед сном.

3. Подготовьте всё необходимое

Заранее подготовьте:

• Учебники и конспекты.

• Ручки, карандаши, ластики.

• Чистые листы бумаги или тетрадь.

Методы эффективного запоминания

1. Конспекты и схемы

• Записывайте основные формулы, даты, правила.

• Используйте цветные маркеры для выделения главного.

• Делайте краткие тезисы, чтобы потом быстро повторить материал.

2. Карточки с вопросами

• На одной стороне карточки – вопрос, на другой – ответ.

• Пересматривайте их несколько раз в день.

3. Объяснение другому человеку

Если сможете объяснить тему другу или родителю – значит, вы её действительно поняли.

4. Метод ассоциаций

Связывайте сложную информацию с чем-то знакомым. Например, формулу можно представить в виде картинки или истории.

Практика: решаем задачи и тесты

1. Выполняйте задания из учебника

Прорешайте упражнения, которые давал учитель.

2. Используйте прошлые контрольные работы

Найдите контрольные прошлых лет и попробуйте их решить.

3. Установите таймер

Тренируйтесь решать задания в условиях, похожих на контрольную.

Как снизить стресс перед контрольной?

1. Хорошо выспитесь

Перед контрольной важно спать не менее 7–8 часов.

2. Делайте дыхательные упражнения

Если чувствуете тревогу, глубоко вдохните через нос, задержите дыхание на 4 секунды и медленно выдохните через рот.

3. Думайте позитивно

Вместо «Я ничего не знаю» говорите себе: «Я хорошо подготовился и справлюсь».

Что делать в день контрольной?

1. Утром повторите основные моменты.

2. Позавтракайте – мозгу нужна энергия.

3. Приходите заранее, чтобы не нервничать.

4. На контрольной сначала решайте лёгкие задания, затем сложные.

Заключение: секрет успешной подготовки. Ключ к успешной контрольной – это:

• Чёткий план подготовки.

• Эффективные методы запоминания.

• Практика и повторение.

• Спокойствие и уверенность в себе.

Если подготовиться заранее, контрольная работа пройдёт легко и без стресса!

Заключение

Грамотная подготовка к контрольной работе включает в себя планирование, изучение теории, практическое закрепление знаний и заботу о своём здоровье. Если соблюдать эти принципы, контрольная пройдёт успешно, а полученные знания останутся в памяти надолго. Главное – начать подготовку вовремя и подходить к ней ответственно!