

А ВПР – это страшно????

Как родитель может помочь ребёнку подготовиться к ВПР?

Всероссийские проверочные работы - это не выпускной экзамен в школе и не государственная итоговая аттестация выпускников!

Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в ВПР – это психологическая поддержка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него!

Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами.



Организация режима дня и питания во время подготовки к ВПР

- ✓ В период подготовки к ВПР учащимся не следует резко менять режим дня. Родителям необходимо позаботиться об организации режима дня, полноценном питании и пребывании ребёнка на свежем воздухе.
- ✓ Старайтесь не допускать перегрузок ребенка. Следите, чтобы ночной сон был не менее 8 часов.
- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий.
- ✓ 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.

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.



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.
- ✓ 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.





Рекомендации по подготовке к ВПР

- ✓ Подготовьте различные варианты заданий по предмету.
- ✓ 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, 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.

Накануне ВПР

- ✓ Встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо. Накануне ВПР ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ✓ 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.

После ВПР

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



Результаты ВПР:

- ✓ не повлияют на итоговые годовые оценки ученика.
- ✓ могут быть полезны родителям для определения образовательной траектории своих детей.
- ✓ могут быть использованы для совершенствования преподавания учебных предметов в школах.