

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ.

Психологическая поддержка- важнейший фактор успешности ребёнка.

Основная цель ВПР - своевременная диагностика уровня достижения обучающимися образовательных результатов. Главное, в чем нуждаются учащиеся в этот период - это эмоциональная поддержка - родных и близких. Психологическая поддержка - один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в ситуации проверки знаний.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него.

- Итак, чтобы поддерживать ребенка, необходимо:
 - - опираться на сильные стороны ребенка;
 - - помнить о его прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;
 - - избегать подчеркивания промахов ребенка, не напоминать о прошлых неудачах;
 - - поддерживайте своего ребенка, будьте одновременно тверды и добры.
 - Необходимо также с ребенком:
 - - повторять изученный материал;
 - - решать задачи;
 - - писать диктанты.
 - Главное - снизить волнение ребенка. Говорите ребенку, что Ваша любовь - не зависит от оценок или других успехов. Не требуйте от ребенка получения высоких баллов по ВПР, которые не соизмеримы его возможностям.
 - Научите ребенка распределять
 - время на проверочной работе. Для этого у ребенка при выполнении домашней работы должны быть часы, чтобы научиться контролировать время.
3. Условия поддержания детей на оптимальном уровне.

1. Соблюдение режима дня, рациональное чередование занятий и отдыха. Продолжительность ночного сна младшего школьника должна быть не менее 8,5 часов. При выполнении домашних заданий обязательны перерывы после каждых 40-45 минут работы. Ежедневно время пребывания старшеклассников на свежем воздухе должно составлять не менее 2,5 часов.
2. Активный отдых, занятия физической культурой, спортом. Малоподвижный образ жизни понижает устойчивость организма к сердечно-сосудистым, нервно-психическим и инфекционным болезням.
3. Соблюдение режима питания. Длительные перерывы между едой отрицательно сказываются на работоспособности школьников, оптимальным для них является 4-5 разовое питание.

Чему стоит уделить особое внимание при изучении материала.

1. Выпишите основные понятия и законы, например, биологический. Пока будете писать - запомните, а потом обратитесь к ним при детальном изучении. Еще можно выделить самые сложные для себя термины и внести их в этот же список.
2. Определите важные даты и имена, которые много значат для изучаемого предмета. Можете их тоже выписать на отдельные карточки для лучшего запоминания.
3. Тренируйтесь в сравнениях. Например, изучите, как развиваются географические объекты в разных странах. После этого проведите анализ.
4. Начните прорешивать задачки. Хотя бы по одной в день для себя. И постепенно увеличивайте сложность.
5. Разберитесь, что такое гипотеза, а что - научная теория. Посмотрите на YouTube проведенные эксперименты, а потом сделайте вывод на основании увиденного.

4. Советы по подготовке к ВПР.

Советы во время работы:

- Соблюдай правила поведения на проверочной работе!
- - Слушай, как правильно заполнять бланк!
- - Работай самостоятельно!
- - Используй время полностью!

При работе с заданиями:

Сосредоточься!

- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Начни с легкого!
- Пропускай!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Проверь!
- Не оставляй задание без ответа!
- Не огорчайся!

Основное правило подготовки к ВПР — просто учись в течение года. Подготовиться к проверочной работе за 2 месяца — задача стрессовая и подчас неразрешимая. Верное решение готовится к ВПР постепенно, систематически, в обычном для школьника режиме, используя разнообразные задания и занимаясь по современным учебным пособиям.

