



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЬЯМ

**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.

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.

Современные исследователи установили, что работоспособность изменяется в течение дня, недели, года. Изменение работоспособности в течение дня. Наилучшим временем для выполнения домашних заданий считается период с 3 часов дня до 6 часов вечера. Следует отметить, во второй половине дня с 17 часов работоспособность медленно растет и достигает пика (при отсутствии значительного утомления) к 19 часам.

Выполняя домашнее задание - научите ребенка составлять план занятий и разделять предметы по сложности. Не стоит начинать делать уроки с самых сложных заданий, на них, обычно, уходит больше всего времени, при этом ребенок устает, у него появляется ощущение неуспеха и как следствие, пропадает всяческое желание учиться дальше. Поэтому сначала приступайте к тому, что у него получается лучше всего, и только после этого переходите к более трудному. И, конечно, надо воспитывать в ребенке привычку проверять все написанное.

**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 каждого 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 решать разные типы задач. Хотя бы по одной в день для себя. И постепенно увеличивайте сложность.

5. Разберитесь, что такое гипотеза, а что - научная теория. Посмотрите на YouTubepроведенные эксперименты, а потом сделайте вывод на основании увиденного.

#### **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 учитесь в течение года.

Верное решение готовиться к ВПР постепенно, систематически, в обычном для школьника режиме, используя разнообразные задания и занимаясь по современным учебным пособиям