

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить время для подготовки по дням. Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища. Найдите различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка

Проследите, чтобы накануне знамена Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход экзамена.

Не рекомендуется перед экзаменом использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающие действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность к экзамену и уверенность в своих силах.

Очень важно при подготовке к экзамену. позитивно настроить ребенка на предстоящие события. Следует помнить, что для ребенка ваша положительная самооценка Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...» Научите ребенка представлять себя спокойным и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях.

Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.

Говорите чаще детям:

-Ты у меня все сможешь.

-Я уверена, ты справишься с экзаменами

-Я тобой горжусь.

-Что бы не случилось, ты для меня самый лучший.

В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате экзамена.

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально равный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям. Развивать самостоятельность учащегося в процессе жизненного самоопределения.

**И помните:** самое главное . это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Прошу принять информацию и помочь в подготовке к проверенным работам.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Всероссийские проверочные работы — это контрольные работы по различным учебным предметам.

**Цель проведения ВПР** — определение уровня подготовки по учебным предметам школьников во всех регионах России вне зависимости от мест нахождения школы, от статуса школы (например: лицей, гимназия, Центр образования, общеобразовательная школа).

Задания и критерии оценивания ВПР едины для всех школьников страны. Уровень сложности - базовый, то есть не требует специальной подготовки, достаточно ходить в школу на уроки.

**ВПР** проводятся на школьном уровне, продолжительность от одного до двух уроков.

Проверка работ участников ВПР осуществляется в день проведения работы учителями школы. После проверки результаты вносятся в единую информационную систему, с данными которой могут работать эксперты.

**ВПР** пройдут в марте — апреле, они не будут пересекаться по срокам проведением ЕГЭ.

**ВПР** не должны проводиться во время каникул или после уроков.

**ВПР** для обучающихся 11-х классов проводится для выпускников, которые не выбирают данные предметы для сдачи ЕГЭ.

### **Что дадут ВПР**

Ежегодное тестирование в результате:

- позволит проверить объем и качество знаний, полученных в течение года
- поставит перед необходимостью школьников систематически заниматься на протяжении всего учебного процесса, а не только в выпускных классах
- поможет увидеть недостатки учебной программы по экзаменационным дисциплинам
- позволит родителям понять общую картину знаний ученика
- поможет усовершенствовать региональную систему образования
- создаст целостную картину уровня подготовки школьников в стране.

### **Важно знать, что результат ВПР не повлияют**

- на итоговые годовые оценки
- получение аттестата
- перевод в следующий класс.

### **Как подготовиться к ВПР**

- главная задача родителей — убедить ребенка, что если не запускать учебу на

протяжении всего учебного года, то не будет проблем с подготовкой ВПР

- обратить внимание на предметы, которые оказались самыми трудными предметами Всероссийских проверочных работ: русский язык, история, биология, география, физика, химия

- поинтересоваться результатами своего ребенка, постараться получить информацию об имеющихся у него проблемах и планах школы по устранению этих проблем

- не оставлять подготовку к ВПР на последние месяцы зимы. Если вы не уверены в знаниях детей, лучше открыть демоверсию ВПР на сайте ФИПИ (<http://www.fipi.ru/vpr>) и познакомиться с заданиями

- соблюдение правильного режима труда и отдыха поможет ученику физически: и психологически подготовиться к проведению ВПР

## 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;
- решить 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.

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 проверки- все написанное. Изменение работоспособности в течение учебного года. Первые шесть недель - предрабочее состояние и вработывание, затем приблизительно с 20 октября до декабря -относительное устойчивое состояние и высокий уровень работоспособности, потом ее снижение, отдых (каникулы). После каникул снова две недели вработывание и очень короткий период устойчивой работоспособности, затем работоспособность резко падает. И за месяц — полтора до ВПР дети могут расслабиться и перестать заниматься! Здесь Ваша задача - помочь понять ребенка, принять его точку зрения и обогатить своим жизненным опытом.

## **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 являются 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 гипотезы, а что - научная теория. Посмотрите на YouTube проведенные 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!

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!

### **При работе с заданиями:**

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

### **Психологические рекомендации родителям**

Уважаемые родители!

Психологически поддержка — это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче всероссийской проверочной работе. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка- значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить ребенка справляться различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать.»

Подбадривайте детей, хвалите, их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка.

### **Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.**

Переключение (с одного вида деятельности на другой).

Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).

Накопление радости (вспомнить приятные события).

Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).

Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

### **Простые советы**

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.

## **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.

Вместе составьте план действий по достижению нового, более высокого результата.