

ВПР - Всероссийские проверочные работы.

Чем ВПР отличается от школьных контрольных работ?

- ❖ единые для всей страны задания - так больше возможности отследить уровень знаний в каждой конкретной школе и в регионе в целом;
- ❖ единые требования к процедуре проведения работы;
- ❖ использование современных технологий позволяет обеспечить практически одновременное выполнение работ школьниками всей страны

Тексты для контрольных работ разрабатываются на федеральном уровне, под руководством Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзора), на основе федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС).

Как же помочь ребенку подготовиться к ВПР?

Организация режима дня и питания во время подготовки к ВПР.

В период подготовки к ВПР учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе. Необходимо позаботиться об

организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Старайтесь не допускать перегрузок ребенка. Следите, чтобы ночной сон был не менее 8 часов. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. 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 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 (характерная ошибка во время проверочных работ - не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать).
- ✓ 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.

Накануне ВПР.

1. Встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо. Накануне ВПР ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
2. С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!
3. Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!
4. Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат

Рекомендации по заучиванию материала:

- ✚ Главное - распределение повторений во времени.
- ✚ Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- ✚ Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- ✚ Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если

вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

- ✚ Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать
- ✚ Повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго

Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к Всероссийской проверочной работе (ВПР).

Отношение к ВПР, как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.

Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», обещая бед в настоящем и будущем, которые грозят ребенку при получении низкой оценки на ВПР, - это плохие помощники и в преодолении стресса.

Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку.

Безусловно, усиливает волнение и страх перед ВПР подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

После ВПР.

В случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику;

Воздержитесь от обвинений;

Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться, снять напряжение.



Желаем успехов!!!



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ВПР

**Разработала и составила
педагог-психолог ГОЛОВИНА С.Г.**