

## **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.

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. 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 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!

Исключай!

Читай задание до конца!

Запланируй два круга!

Думай только о текущем задании!

Проверь!

Начни с легкого!

Не оставляй задание без ответа!

Пропускай!

Не огорчайся!

Основное правило подготовки к ВПР — просто учитесь 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.