

## Советы по подготовке детей к ВТР

*К сожалению, многие родители совершают ошибки в ходе подготовки своего ребенка к таким процедурам.*

### Типичные родительские ошибки в ходе подготовки Всероссийской проверочной работе.

1. Отношение к ВТР, как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.
2. Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», обещая бед в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ВТР, - это плохие помощник и в преодолении стресса.
3. Еще одна весьма распространенная родительская ошибка - это сравнение своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств. На самом деле, все это редко приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но чаще всего может просто создать конфликтную ситуацию в семье.
4. 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.
5. Безусловно, усиливает волнение и страх перед ВТР 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.

# Как же помочь ребенку подготовиться к ВПР?



Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в ВПР - это психологическая поддержка. Поддерживать ребенка - значит верить в него. Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами. Первый способ - продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так много достиг!». Другой способ - научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

# 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.



## Рекомендации по подготовке к ВПР

Подготовьте различные варианты заданий по предмету.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Не нужно зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- Делайте краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике.
- Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Заранее во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всей работы, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

## 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.



# Как избежать ошибок на ВТТР?

Посоветуйте детям во время проверочной работы обратить внимание на следующее:

1. Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
2. 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).
3. Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.
4. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться



# Как снять стресс перед ВПР?

*Если до ВПР еще есть время можно выполнить ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение и развивают целый ряд психических процессов. Дети с удовольствием их выполняют как на уроках, так и дома.*

## Упражнения для снятия эмоционального напряжения и развитию познавательных процессов

- 1. Перекрёстные движения.** Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.
- 2. Шапка для размышлений.** Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, петь или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса).
- 3. Качание головой.** Уронить голову вперёд, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.
- 4. Качание икр.** Взяться за спинку стула впереди себя, выставить вперёд правую ногу и медленно сгибать её в колене. Левая нога остаётся сзади вытянутой. Затем сделать наклон вперёд, выдохнуть и прижать пятку левой ноги к полу. После этого приподнять её, выпрямиться и сделать глубокий вдох. Повторить 3 раза, меняя ноги.
- 5. Свеча.** Исходное положение - сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

# Накануне ВТР

- Встаньте в день ВТР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо. Накануне ВТР ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
- С утра перед ВТР можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!
- Если ребенок не носит часов, дайте ему часы на ВТР. Это поможет ему следить за временем на ВТР.
- Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!
- Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат ВТР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый

# После ВТР

- В случае неудачи ребенка на ВТР не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.
- Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять напряжение.

# ВСЕРОССИЙСКИЕ ПРОВЕРОЧНЫЕ РАБОТЫ (ВПР) В 2020 ГОДУ



## Что нужно знать о ВПР-2020?

- ✚ В 2020 году участие 4 – 7 классов будет обязательным;
- ✚ Впервые участие в ВПР примут 8-классники (в режиме апробации);
- ✚ Для 10- и 11-классников, как и прежде, прохождение ВПР останется добровольным.

## Что необходимо для успешного прохождения ВПР?

*Вам всего лишь НЕ нужно...*

- 1 Трястись и паниковать! День, когда вы сдаете ВПР, это такой же обыкновенный день, как и вчера, и позавчера;
- 2 Беспокоиться из-за отметки! Результаты ВПР никак не отразятся на вашем жизненном пути, но позволят увидеть то, в чем вы сильны и... не очень.

Дорогие ученики, ВПР – не экзамен! Это средство проверки ваших знаний, созданное для вас!



ЦОКО



## Почему ВПР – это ВАЖНО?

*Это важно потому, что...*

Сегодняшние 4-классники – это будущие выпускники и студенты. Пробелы в знаниях СЕЙЧАС отразятся на их будущем ПОТОМ. ВПР позволяют своевременно выявить эти пробелы и не допустить того, чтобы они отразились на результатах ГИА!



## Пример задания (4 класс)

Сколько рублей сдачи получит покупатель, расплатившийся за пакет молока и батон хлеба купюрой в 100 рублей?



Ответ: \_\_\_\_\_

