

Советы родителям и детям при подготовке к ВПР

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 включение в учебу, затем приблизительно с 20 октября до декабря - относительное устойчивое состояние и высокий уровень работоспособности, потом ее снижение, отдых (каникулы).
- После каникул снова две недели включение в учебу и очень короткий период устойчивой работоспособности, затем работоспособность резко падает.

Условия поддержания детей на оптимальном уровне

- 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.
- Активный отдых, занятия физической культурой, спортом.
- Малоподвижный образ жизни понижает устойчивость организма к сердечно-сосудистым, нервно-психическим и инфекционным болезням.
- 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 учебного материала

- 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.
- Определите важные даты и имена, которые много значат для изучаемого предмета. Можете их тоже выписать на отдельные карточки для лучшего запоминания.
- Тренируйтесь в сравнениях. Например, изучите, как развиваются географические объекты в разных странах. После этого проведите анализ.

- Начните решать разные типы задач. Хотя бы по одной в день для себя. И постепенно увеличивайте сложность.
- Разберитесь, что такое гипотеза, а что – научная теория. Посмотрите на YouTube проведенные эксперименты, а потом сделайте вывод на основании увиденного.