

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ВПР

Всероссийские проверочные работы призваны обеспечить единство образовательного пространства РФ и поддержку реализации ФГОС за счет предоставления образовательным учреждениям единых проверочных материалов и единых критериев оценивания учебных достижений.

Основная цель ВПР – своевременная диагностика уровня достижения обучающимися образовательных результатов; информирование участников образовательных отношений о состоянии освоения образовательных программ по ФГОС.

ВПР не являются государственной итоговой аттестацией. Вместе с тем, такие проверочные работы выстроены на единой критериальной основе, что позволяет диагностировать уровень подготовки обучающихся не только в разрезе образовательной организации, но и региона в целом.

Рекомендации для заместителя директора по учебно-методической работе

Общий алгоритм подготовки обучающихся к ВПР

1. Выписать перечень планируемых результатов по предмету ВПР.
2. Включить в проверочные работы задания в формате ВПР для диагностики того, насколько усвоен материал (после прохождения каждого раздела программы).
3. Вести учет выявленных пробелов для адресной помощи в ликвидации слабых сторон обучающихся.
4. Включить задания, вызвавшие затруднения у обучающихся, в дидактические материалы уроков.
5. Провести повторение по разделам учебной программы.
6. Обсудить с обучающимися особенности формулировки заданий ВПР.
7. Обсудить с обучающимися возможные стратегии выполнения работы.
8. Выполнить несколько проверочных работ на все разделы программы.
9. Сделать анализ полученных результатов (относительно запланированных в начале учебного года)

Всероссийские проверочные работы

Принципы отбора заданий для подготовки к ВПР

1. Задания должны быть разнообразными, чтобы, с одной стороны, не формировать стереотипов о том, что тот или иной планируемый результат проверяется всегда одинаково одним и тем же типом задания, с другой стороны, для того, чтобы совершенствовать знания и умения, поскольку одна из целей обучения – научить применять знания в разных ситуациях, а выполнение разных по типу заданий как раз этому и способствует;

2. Заданий на оценивание достижения каждого планируемого результата должно быть достаточно для того, чтобы сделать вывод о достижении этого планируемого результата, по 1-2 заданиям такой вывод вряд ли будет объективным;

3. Задания должны быть разноуровневыми: большая часть заданий должна позволять проверить достижение планируемого результата на базовом уровне, но как минимум одно задание должно позволять проверить достижение планируемого результата на повышенном уровне.

Рекомендуемые пути решения проблем при подготовке к ВПР

Целенаправленная информационно-разъяснительная работа с обучающимися и их родителями по содержанию, целям и задачам, формам проведения внешней оценки результатов освоения программы.

Использование практико-ориентированных заданий для формирования практических навыков учащихся и для диагностики их результатов.

Разработка/составление стандартизированных работ.

Изменение содержания и форм, подходов к организации и проведению текущего контроля, промежуточной аттестации; проведение тренировочных работ в формате ВПР.

Планомерная работа по формированию у обучающихся регулятивных, познавательных умений, в том числе умений планировать выполнение задания, контролировать полноту выполнения задания, контролировать соответствие выполненного задания предложенным формулировкам, оформлять работу в соответствии с предложенными требованиями.

Всероссийские проверочные работы

Ведение карт индивидуального контроля, отражающих положительную или отрицательную динамику в обучении слабых обучающихся в соответствии с планируемыми результатами.

Персональный анализ результатов выполнения ВПР на основе таблиц предметных результатов.

Разработка индивидуальных маршрутов для обучающихся с низкими результатами выполнения ВПР.

Включение во все уроки согласно учебному плану заданий по работе с текстами разных стилей, типов, жанров; заданий, развивающих навыки самоконтроля, повышения внимательности учащихся посредством организации взаимопроверки, самопроверки, работы по алгоритму, плану.

Включение во все уроки согласно учебному плану заданий на соблюдение норм речи, корректировку речевых и грамматических ошибок.

Включение во все уроки согласно учебному плану заданий на объяснение лексического значения слов, понятий, терминов, употребления их в разных речевых ситуациях.

Проведение тематических мини-проектов, связанных с освоением норм употребления языковых единиц.

Соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.

Повышение объективности результатов ВПР

Очень важно, чтобы результаты ВПР были объективными. Повышение объективности результатов достигается в результате согласованных действий участников образовательных отношений.

Для обеспечения возможности получения в рамках конкретной оценочной процедуры объективных результатов **необходимо выполнение определённых условий.**

1. Наличие описания оценочной процедуры, закрепляющего соответствие этой оценочной процедуры следующим принципам:

-использование единых контрольных измерительных материалов;

Всероссийские проверочные работы

-применение единых организационно-технологических решений, мер информации;

-привлечение проинструктированных специалистов на всех этапах процедуры;

-устранение конфликта интересов в отношении всех специалистов, привлеченных к проведению оценочной процедуры.

2. Условие отсутствия конфликта интересов означает, в том числе, необходимость соблюдения следующих требований:

- в качестве наблюдателей не могут выступать родители обучающихся классов, принимающих участие в оценочной процедуре;

- учитель, ведущий данный предмет и преподающий в данном классе, не должен быть организатором работы и участвовать в проверке работ;

- проверка работ должна проводиться по стандартизированным критериям предварительным коллегиальным обсуждением подходов к оцениванию.

3. Организация контроля соблюдения всех положений и регламентов, приведенных в описании оценочной процедуры. Контроль может осуществляться посредством привлечения независимых общественных наблюдателей.

4. Формирование у участников образовательных отношений позитивного отношения к объективной оценке образовательных результатов. Для этого рекомендуются проводить разъяснительную работу по вопросам повышения объективности оценки образовательных результатов.

Важным механизмом обеспечения объективности оценивания является внутришкольная система оценки образовательных результатов, способствующая эффективному выполнению педагогами трудовой функции по оценке знаний обучающихся в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

Организация работы с родителями по подготовке обучающихся к ВПР

Семья и школа – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего. Но всегда ли школе и семье хватает взаимопонимания, такта и терпения, чтобы услышать и понять друг друга. Сегодня общая педагогическая культура всего населения, особенно родителей, является одной из главных задач в воспитании молодого поколения. Поэтому необходимо повысить педагогическую культуру родителей.

Всероссийские проверочные работы

Поэтому работа с семьёй – одна из главных задач школы, оказание психолого-педагогической помощи и поддержки в образовании и воспитании детей. Основное условие сотрудничества семьи и школы - взаимная заинтересованность сторон в реализации конкретных педагогических целей, открытость и взаимное доверие; взаимопомощь; совместные усилия в решении воспитательных проблем.

Педагогическое взаимодействие школы и семьи позволяет реально влиять на качество семейного воспитания и в значительной степени нейтрализовать его недостатки. Однако до сих пор проблема тесного сотрудничества семьи и школы остаётся нерешённой. Причин здесь много. Они кроются как в действиях педагогов, так и в позиции родителей.

Факторами, тормозящими развитие сотрудничества со стороны педагогов являются: авторитарный характер действий; неумение трансформировать современные социальные требования и установки, направленные на решение педагогических задач; низкая педагогическая культура учителя; неспособность объективно оценивать воспитательный потенциал семьи; нежелание работать с родителями, предвзятое отношение к ним. Со стороны родителей тормозящим фактором сотрудничества являются: низкая общая и педагогическая культура; недооценка роли сотрудничества в воспитательном процессе; отсутствие должного внимания к воспитанию детей; субъективный подход к оценке поведения и черт характера ребенка; переоценка своих воспитательных возможностей.

Дело тут не только в смене поколений, а в том что каждый из родителей и учителей – индивидуален, со своим опытом, со своими представлениями о взаимоотношениях семьи и школы, педагогической грамотностью, характером, культурой поведения. Всё изменилось в современном мире - отношения учителей и детей, детей и родителей. Новое качество образования требует и нового отношения к детям, и, как показывает опыт, многие родители оказались не готовы к новым формам общения. Методы воспитания детей зачастую остаются авторитарными и не дают положительных результатов. В семье возникают конфликты, родители и дети остаются один на один со своими проблемами, не знают, как поступить в той или иной конфликтной ситуации и где искать помощь. Одно из направлений работы по повышению педагогической культуры родителей, являются различные формы их обучения: лекции, беседы, тренинги; которые посвящены обсуждению

Всероссийские проверочные работы

разнообразных, острых вопросов воспитания и развития детей. От комплексного, системного подхода к организации работы с родителями зависит успешность сотрудничества семьи и школы.

Существует разработанная система взаимодействия семьи и школы, которая объединяет 3 блока:

- Повышение психолого-педагогических знаний родителей.
- Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс.
- Участие родителей в управлении школой.

Система включает:

- проведение родительских собраний (1 раз в четверть);
- презентация начальной школы (август, февраль);
- консультирование специалистов (психолог, социальный педагог, логопед, учителя высшей категории);
- диагностика возрастных периодов (2 раза в год).

Данная система взаимодействия семьи и школы даёт возможность осуществлять неформальные связи родителей и учителей, даёт объективную информацию о работе школы, интереса и потребностях семьи.

Формы участия родителей в жизни школы, очень разнообразны и эффективны. Родители свободно взаимодействуют с директором, завучем школы, со специалистами всех профилей. Чаще предметом общения педагогов с родителями, становится неуспеваемость и недисциплинированность их ребёнка. В результате одностороннего общения родители начинают усматривать в требованиях учителя предвзятое отношение к ребёнку, а вследствие, стараются избегать контактов с педагогами, желание общаться; что-то менять в себе, своём отношении к ребёнку и школе напрочь исчезает.

Учителей и родителей ждёт успех в воспитании и в обучении тогда, когда дети знают, что они любимы, независимо от того, талантливы они или не очень, дисциплинирован или нет, его любят таким, каков он есть. Любовь родителей и учителей к ребёнку должна строиться на взаимоуважении, знании его интересов и потребностей, стремлении оказать посильную помощь, дать совет.

Основа воспитательной работы – единство учителя, родителя и ребёнка. Учитель должен донести до родителей, что благополучие ребёнка в семье, является

Всероссийские проверочные работы

любовь к нему родителей, что создаёт чувство защищённости у ребёнка, и в дальнейшем поможет ему решить многие сложные проблемы. Однако, не стоит забывать, учителя должны постараться, чтобы детям в школе было комфортно, чтобы в ней присутствовала тёплая, доброжелательная обстановка, в которой интересно учиться. Безусловно, далеко не все родители принимают активное участие в воспитательной работе, однако есть родители, которые с радостью сотрудничают с педагогами.

Совместная работа с родителями заключается в обучении их конкретным приёмам и методам воспитания детей. Родители – главные помощники в воспитании детей. Родители должны научить своих детей воспринимать жизнь как величайшую ценность. Сами же родители, должны научиться слушать и слышать своих детей, понимать друг друга.

Педагог должен строить отношения с родителями, ориентируясь на взаимное доверие, подчёркивая заинтересованность школы во взаимодействии с семьёй, показывая желание оказать педагогическую поддержку родителям. Учитель должен сформировать у родителей положительный настрой на проблему обучения, воспитания и развития их детей, правильно установить причину неблагополучия и выбрать наиболее эффективные формы и методы работы с родителями, направленные на повышение педагогической культуры. Сюда можно отнести: родительские семинары, групповые и индивидуальные консультации, родительские собрания, родительские вечера, педагогическая пропаганда, деловая игра, родительские конференции, день открытых дверей, практические занятия и т.д.

Рекомендации для учителей

Как помочь обучающимся подготовиться к ВПР

1. Составьте план подготовки по предмету и расскажите о нем обучающимся. Составленный в начале года план-график, который максимально учитывает все события школьной жизни, праздники и мероприятия, позволит заранее спланировать объем и сроки изучения учебного материала. Важно дать обучающимся информацию о графике работы на год, регулярно обращая их внимание на то, какая часть материала уже пройдена, а какую еще осталось пройти.

2. Дайте обучающимся возможность оценить их достижения в учебе. Обсуждая с обучающимися пройденный материал, делайте акцент на том, что им удалось изучить и что у них получается хорошо. Ставьте перед ними достижимые краткосрочные учебные цели и показывайте, как достижение этих целей отражается на долгосрочном графике подготовки к ВПР.

3. Не говорите с обучающимися о ВПР слишком часто. Регулярно проводите короткие демонстрационные работы в течение года вместо серии больших контрольных работ за месяц до ВПР. Обсуждайте основные вопросы и инструкции, касающиеся ВПР. Даже если работа в классе связана с ВПР, не заостряйте на них внимание.

4. Используйте при изучении учебного материала различные педагогические технологии, методы и приемы. Учебный материал должен быть разнообразен: плакаты, интеллект-карты, презентации, ролевые игры, проекты, творческие задачи. Использование различных методов позволяет усваивать материал ученикам с различными особенностями восприятия информации. Обучающиеся иногда могут считать предмет скучным, но большинство из них положительно воспримет учебный материал на альтернативных носителях информации, например, на собственном сайте или в группе в одной из социальных сетей.

5. «Скажи мне - и я забуду, учи меня - и я могу запомнить, вовлекай меня - и я научусь» (Б. Франклин). Во время изучения материала важно, чтобы обучающиеся принимали активное самостоятельное участие в его изучении – готовили совместные проекты и презентации в классе и по группам, обучали и проверяли друг друга.

Всероссийские проверочные работы

6. Научите обучающихся работать с критериями оценки заданий. Покажите простой пример демонстрационного задания и разберите подробно, как оно будет оцениваться. Понимая критерии оценки, обучающимся будет легче понять, как выполнить то или иное задание.

7. Не показывайте страха и беспокойства по поводу предстоящих ВПР. ВПР, безусловно, событие, которое вызывает стресс у всех его участников: обучающихся, родителей, учителей, администрации образовательной организации. Негативные эмоции заразительны. Покажите на собственном примере, как можно справиться с переживаниями, чувствами и ими управлять.

8. Хвалите своих учеников. Любому обучающемуся важно опираться на свои сильные стороны и чувствовать себя уверенно на предстоящих проверочных работах. Однако похвала должна быть искренней и по существу. Убедитесь, что ваши ученики имеют реалистичные цели в отношении предстоящих проверочных работ.

9. Общайтесь с коллегами! Используйте ресурсы профессионального сообщества. Знакомьтесь с опытом коллег, их идеями и разработками, применяйте их на практике.

10. Поддерживайте внеучебные интересы обучающихся. Личное пространство, не связанное с учебой, дает возможность переключаться на другие виды деятельности и в конечном итоге быть более эффективными при подготовке к ВПР.

11. Обсуждайте с обучающимися важность здорового образа жизни. Хороший сон и правильное питание, умение сосредоточиться и расслабиться после напряженного выполнения заданий вносят значительный вклад в успех на проверочной работе.

12. Общайтесь с родителями и привлекайте их на свою сторону! Родители всегда беспокоятся за своих детей и берут на себя больше ответственности за их успех на проверочной работе. Обсуждайте с ними вопросы создания комфортной учебной среды для обучающегося дома, организации режима сна и питания ребенка, их тревоги и заботы.

Как поддержать обучающихся во время подготовки к ВПР

Главное, в чем нуждаются обучающиеся в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, 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. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например,: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».

Рекомендации психологов для педагогов:

- сосредоточьтесь на позитивных сторонах и преимуществах обучающегося с целью укрепления его самооценки;
- создайте ситуацию эмоционального комфорта;
- ни в коем случае не нагнетайте обстановку, постоянно напоминая о серьезности предстоящих работ;
- создайте ситуацию успеха, применяйте поощрение. В этом огромную роль играет поддерживающее высказывание «Я уверен(а), что ты справишься»;
- обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки.
- очень важно, чтобы неуверенный в себе ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. Если ребенок не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнить следующее задание?» – и предложить альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?»;
- ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько», Это усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания;
- помогайте обучающемуся поверить в себя и свои способности;

Всероссийские проверочные работы

- помогайте ребенку избежать ошибок;
- поддерживайте обучающихся при неудачах;
- подробно расскажите обучающимся, как будет происходить ВПР, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру проверочных работ;
- приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами проведения ВПР, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к проверочной работе, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

Итак, чтобы поддержать 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;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- создать в школе и классе обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать уважение к ребенку.

Поддерживайте своего ученика, будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

При подготовке к Всероссийским проверочным работам следует использовать **следующие сайты:**

1. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
2. Сайт национальных исследований качества образования <https://www.eduniko.ru/>
3. Сайт Федерального института оценки качества образования (далее – ФИОКО) <https://fioco.ru/>. На сайте ФИОКО страница ВПР <https://fioco.ru/ru/osoko/vpr/>
4. Сайт Федерального института педагогических измерений (ФИПИ) <http://fipi.ru/> На сайте ФИПИ вкладка, касающаяся вопросов ВПР <http://www.fipi.ru/vpr>
5. Информационный портал. Всероссийские проверочные работы <https://vpr.statgrad.org/>
6. Сайт ВПР. Тесты <https://vprtest.ru/>

Всероссийские проверочные работы

7. Сайт ВПР. Демоверсии <http://vpr-ege.ru/vpr>
8. Сайт 4ВПР. Всероссийские проверочные работы <https://4vpr.ru/>
9. Сайт ВПР. СтатГрад <https://ru-vpr.ru/>
10. Сайт Тесты ВПР. Он-лайн <https://onlinetestpad.com/ru/tests/vpr>

На сайте <https://math-oge.sdangia.ru/teacher?a=tests> есть раздел для составления собственных проверочных работ учителем.

Рекомендации для родителей

Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к ВПР

1. 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.

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

Как поддержать обучающихся во время подготовки к ВПР

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне ВПР – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если

Всероссийские проверочные работы

взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

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, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к ВПР. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он 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.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

При заучивании материала следует руководствоваться следующими рекомендациями:

Всероссийские проверочные работы

- 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.

Накануне ВПР обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время ВПР обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

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

Организация режима дня и питания во время подготовки к ВПР

В период подготовки к ВПР обучающимся 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

- старайтесь не допускать перегрузок ребенка;

- следите, чтобы ночной сон был не менее 8 часов;

Всероссийские проверочные работы

- 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 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.

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 ребенку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Если ребенок не носит часов, дайте ему часы на ВПР. Это поможет ему следить за временем на ВПР.

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.