

от 08 октября 2020 года № 19-22306/2020

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить время для подготовки по дням. Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища. Найдите различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.

Проследите, чтобы накануне экзамена Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход экзамена.

Не рекомендуется перед экзаменом использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность к экзамену и уверенность в своих силах.

Очень важно при подготовке к экзамену, позитивно настроить ребенка на предстоящие события. Следует помнить, что для ребенка важна положительная самооценка. Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...» Научите ребенка представлять себя спокойным и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях.

Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.

Говорите чаще детям:

- Ты у меня все сможешь.
- Я уверена, ты справишься с экзаменами.
- Я тобой горжусь.
- Что бы не случилось, ты для меня самый лучший

В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате экзамена.

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям. Развивать самостоятельность учащихся в процессе жизненного самоопределения.

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

Прошу принять информацию и помочь в подготовке к проверочным работам.

от 08 октября

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Всероссийские проверочные работы – это контрольные работы по различным учебным предметам.

**Цель проведения ВПР** – определение уровня подготовки по учебным предметам школьников во всех регионах России вне зависимости от места нахождения школы, от статуса школы (например: лицей, гимназия, Центр образования, общеобразовательная школа).

Задания и критерии оценивания ВПР едины для всех школьников страны. Уровень сложности – базовый, то есть не требует специальной подготовки, достаточно ходить в школу на уроки.

**ВПР** проводятся на школьном уровне, продолжительность от одного до двух уроков.

Проверка работ участников ВПР осуществляется в день проведения работы учителями школы. После проверки результаты вносятся в единую информационную систему, с данными которой могут работать эксперты.

**ВПР** пройдут в марте – апреле, они не будут пересекаться по срокам с проведением ЕГЭ.

**ВПР** не должны проводиться во время каникул или после уроков.

**ВПР** для обучающихся 11-х классов проводятся для выпускников, которые не выбирают данные предметы для сдачи ЕГЭ.

### Что дадут ВПР

Ежегодное тестирование в результате:

- позволит проверить объем и качество знаний, полученных в течение года
- поставит перед необходимостью школьников систематически заниматься на протяжении всего учебного процесса, а не только в выпускных классах
- поможет увидеть недостатки учебной программы по экзаменационным дисциплинам

- позволит родителям понять общую картину знаний ученика
- поможет усовершенствовать региональную систему образования
- создаст целостную картину уровня подготовки школьников в стране.

#### **Важно знать, что результаты ВПР не повлияют:**

- на итоговые годовые оценки
- получение аттестата
- перевод в следующий класс.

#### **Как подготовиться к ВПР**

- главная задача родителей – убедить ребенка, что если не запускать учебу на протяжении всего учебного года, то не будет проблем с подготовкой к ВПР
- обратить внимание на предметы, которые оказались самыми трудными предметами Всероссийских проверочных работ: русский язык, история, биология, география, физика, химия
- поинтересоваться результатами своего ребенка, постараться получить информацию об имеющихся у него проблемах и планах школы по устранению этих проблем
- не оставлять подготовку к ВПР на последние месяцы зимы. Если вы не уверены в знаниях детей, лучше открыть демоверсию ВПР на сайте ФИПИ (<http://www.fipi.ru/vpr>) и ознакомиться с заданиями
- соблюдение правильного режима труда и отдыха поможет ученику физически и психологически подготовиться к проведению ВПР

от 08 октября 2020 года № 19-22316/2020

## 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 - предработчее 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.

3. 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!

- Сосредоточься!
- - Читай задание до конца!
- - Думай только о текущем задании!
- - Начни с легкого!
- - Пропускай!
- - Исключай!
- - Запланируй два круга!
- - Проверь!
- - Не оставляй задание без ответа!
- - Не огорчайся!

При работе с заданиями:

Основное правило подготовки к ВПР — просто учитесь в течение года. Подготовиться к проверочной работе за 2 месяца — задача стрессовая и подчас неразрешимая. Верное решение — готовиться к ВПР постепенно, систематически, в обычном для школьника режиме, используя разнообразные задания и занимаясь по современным учебным пособиям.

от 08 октября 2020 года № 19-22326/2020

## Психологические рекомендации родителям

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче всероссийской проверочной работе. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

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 состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка.

Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.



Переключение (с одного вида деятельности на другой).

Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).

Накопление радости (вспомнить приятные события).



Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).

Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).



## Простые советы



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

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.



Вместе составьте план действий по достижению нового, более высокого результата.