

Методические материалы по
психолого-педагогической подготовке
обучающихся к участию во
Всероссийских проверочных работах



Советы родителям

- ▶ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ▶ Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища.
- ▶ Проследите, чтобы накануне выполнения работы Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий.
- ▶ Не рекомендуется перед выполнением работы использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия.
- ▶ Очень важно при подготовке к выполнению работы, 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.

Советы родителям

- ▶ 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 тобой горжусь!» «Что бы не случилось, ты для меня самый лучший!»
- ▶ В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате выполнения работ.
- ▶ 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.

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.
- ▶ 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 и усваивать учебный материал.
- ▶ **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 могут проводиться во время каникул или после уроков.
- ▶ **ВПР** для обучающихся 11-х классов проводятся только для выпускников, которые не выбирают данные предметы для сдачи ЕГЭ.

Памятка для родителей

► Что дадут ВПР

► Ежегодное тестирование в результате:

- позволит проверить объем и качество знаний, полученных в течение года;
- будет способствовать тому, чтобы школьники систематически занимались на протяжении всего учебного процесса, а не только в выпускных классах;
- поможет педагогам увидеть недостатки учебной программы по экзаменационным дисциплинам;
- позволит родителям понять общую картину знаний своих детей;
- поможет усовершенствовать систему образования;
- создаст целостную картину уровня подготовки школьников в стране.

Памятка для родителей

► Что важно знать о ВПР?

- главная задача родителей - убедить ребенка, что если не запускать учебу на протяжении всего учебного года, то не будет проблем с выполнением ВПР;
- обратить внимание педагогов и обучающихся на предметы, которые оказались самыми трудными предметами Всероссийских проверочных работ: русский язык, история, биология, география, физика, химия;
- поинтересоваться результатами своего ребенка, постараться получить у учителя-предметника и/или классного руководителя информацию об имеющихся у него проблемах и планах школы по устранению этих проблем;
- соблюдение правильного режима труда и отдыха поможет ученику физически и психологически подготовиться к проведению ВПР.

► Результаты ВПР не повлияют:

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

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.

Советы родителям и детям

- ▶ 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.

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

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.

Советы обучающимся 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!
- ▶ 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!

Основное правило подготовки к ВПР — просто учись 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 на каждом уроке.

Психологические рекомендации родителям

Уважаемые родители!

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

