

## ГОТОВИМСЯ К ВСЕРОССИЙСКИМ ПРОВЕРОЧНЫМ РАБОТАМ

Впереди важный этап в жизни вашего ребенка – участие во Всероссийских проверочных работах (ВПР). ВПР показывает качество усвоения знаний, дает ребенку возможность понять и оценить себя.

Составляющие готовности к сдаче ВПР:

- информационная готовность (знание о правилах поведения и т.д.);
- предметная готовность или содержательная (готовность по определенному предмету, умение решать задания);
- психологическая готовность («настрой», состояние внутренней готовности к определенному поведению, ориентированность на целесообразные действия).

### Что делать родителям

Поступаем так, как нужно поступать во всех случаях, когда изменить ситуацию собственными силами невозможно.

Прежде всего нужно успокоиться. Ничего такого, с чем действительно не смог бы справиться среднестатистический ученик, в ВПР нет. То есть всё, что нужно сделать, — это узнать о ВПР как можно больше, чтобы понимать, что ждёт всех нас, и спокойно к этому мероприятию подготовиться. В данном случае старинная истина «предупреждён — значит вооружён» очень актуальна.

Для подготовки к ВПР надо:

- ✓ знать, из каких заданий состоит ВПР;
- ✓ понимать, какие из них чаще всего вызывают трудности у ребёнка;
- ✓ лучше готовиться к заданиям, с которыми возникают трудности.

Такая подготовка поможет снять тревожность у всех — учителей, детей и родителей. Это не только позволит хорошо написать ВПР, но и поможет повторить и закрепить пройденный материал, ликвидировать пробелы в знаниях. И это, согласитесь, намного важнее результатов любого контроля, потому что школа всё-таки прежде всего для знаний, а не для оценок.

### Во время проверочной работы:

- **Сосредоточься!** Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- **Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- ***Начни с легкого!*** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- ***Пропускай!*** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Затем можно будет к ним вернуться.
- ***Читай задание до конца!*** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- ***Думай только о текущем задании!*** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам).
- ***Исключай!*** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех.
- ***Запланируй два круга!*** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»), а потом спокойно вернись и подумай над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- ***Проверь!*** Оставь время для проверки своей работы, чтобы хотя бы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ***Угадывай!*** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- ***Не огорчайся!*** Стремись выполнить все задания. Учтывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Как помочь детям подготовиться к ВПР**

- Думая о количестве баллов (отметке), которые ребенок получит, сохраняйте спокойствие. Откажитесь от критики ребенка после ВПР. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Избегайте повышения тревожности ребенка накануне ВПР. Тревога может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- В процессе подготовки к ВПР подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо. Откажитесь от мысли о провале, а напротив, мысленно рисуйте картину триумфа. А после сдачи устройте небольшой праздник, чтобы снять напряжение – и свое, и ребенка.
- Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- 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, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада. «Жаворонки» работают лучше всего по утрам, а «совы» - по вечерам.
- Учитывайте особенности запоминания. Наибольшая продуктивность памяти с 8.00 до 12.00 и с 17.00 до 19.00 часов. В этот период целесообразно повторять наиболее сложный учебный материал.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к ВПР. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты, уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая

изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные правила 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 подготовка ребенка именно к тестированию.
- 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.
- 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 предположить ответ и торопиться его вписать);
  - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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

- Накануне ВПР обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. В день ВПР необходимо отказаться от повторения. Может случиться так, что на экзамене память предательски будет воспроизводить лишь повторенный утром материал.
- Практика показывает: переедание непосредственно перед ВПР тормозит умственную активность.

### **Рекомендации для родителей при подготовке к ВПР по окружающему миру**

1. Познакомьтесь с образцом ВПР по окружающему миру.
2. Составьте план работы над возможными темами, которые надо ребёнку повторить.
3. В свободное время дайте ребёнку задание подготовить краткое сообщение на определённую тему.

4. Просмотрите вместе с ребёнком прогноз погоды на неделю, делайте вместе с ним выводы.
5. Проведите в домашних условиях простые опыты, привлекайте ребёнка к деятельности, обращая внимание на условия, от которых зависит результат. Попросите его словесно описать опыт, сделать вывод. Поменяйте условия, пусть он ответит на вопрос: «А что будет, если....?».
6. Проводите беседы о значимости различных профессий.
7. На прогулках по различным общественным местам, по улицам и т.д. обращайте внимание на дорожные знаки, условные обозначения, которые ребёнок встречает на улицах и в быту. Чаще задавайте ребёнку вопросы: «Почему здесь находится этот знак? Что он обозначает?» Если ребёнок затрудняется ответить на вопрос, тогда вместе поищите на него ответ.
8. Посетите музеи, выставки, которые рассказывают об истории, природе того региона, в котором вы проживаете. По окончании проведите беседу с ребёнком, для того чтобы выяснить, хорошо ли он запомнил услышанное.
9. Участвуйте с ребёнком в проектной деятельности, выбирайте вместе тему, но не ту, в которой ребёнок хорошо ориентируется, а ту, которую надо повторить.
10. Старайтесь не давать ребёнку готовой информации, пусть сам ищет ответы на вопросы, а Вы помогайте ему в этом, направляйте и поддерживайте.