

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ОБУЧАЮЩИМСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И ВЫПОЛНЕНИИ ВПР

Организация режима дня и питания во время подготовки к ВПР

В период подготовки к ВПР вам 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! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Следите, чтобы ночной сон был не менее 8 часов. Обеспечьте дома удобное место для занятий, необходимо, 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.

Рекомендации по подготовке к ВПР:

- ✓ Подготовьте различные варианты заданий по предмету.
- ✓ Распределите темы подготовки по дням.
- ✓ Не нужно зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- ✓ Делайте краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
- ✓ Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- ✓ Заранее во время тренировки учитесь ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у вас будет навык умения концентрироваться на протяжении всей работы, что придаст вам спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Рекомендации по заучиванию материала:

- ✓ 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.

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.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения и развития познавательных процессов:

✓ *Перекрестные движения.*

Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.

✓ *Шапка для размышлений.*

Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки (без болевых ощущений) 3 раза.

✓ *Качание головой.*

Уронить голову вперед, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

✓ *Свеча.*

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Если вы почувствовали волнение, иногда достаточно сделать несколько вдохов и выдохов с задержкой дыхания (все выполняется на счет 4: вдох – задержка – выдох – задержка). Количество повторений – 5-6 раз.

Также вполне достаточно помассировать кисти рук: каждый палец, тыльную и внутреннюю части, или мочки ушей. Это помогает успокоиться и восстановить концентрацию внимания.

Накануне ВПР

✓ Накануне ВПР вы должны отдохнуть и как следует выспаться.

✓ С утра перед ВПР можно покушать что-то сладкое, например,

шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Как вести себя во время написания Всероссийской проверочной работы?

Материалы ВПР сгруппированы из заданий разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые вы в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой.

Итак, позади период подготовки. Подышите, успокойтесь. Вот и хорошо! А теперь...

✓ **Будьте внимательны!** В начале работы вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать и т.п.). От того, насколько вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность ваших ответов!

✓ **Соблюдайте правила поведения на ВПР!** Не выкрикивайте с места, если вы хотите задать вопрос учителю, поднимите руку. Ваши вопросы не должны касаться содержания заданий, вам ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка, или в случае возникновения трудностей с текстом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

✓ **Сосредоточься!** После заполнения бланка задания, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

✓ **Будьте спокойны!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.

✓ **Начните с легкого!** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

✓ **Пропускайте!** Пропускайте трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Просто нелепо написать недостаточно хорошо только потому, что вы не дошли до «своих» заданий, а застряли на тех, которые вызывают у вас затруднения.

✓ **Читайте задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

✓ **Думайте только о текущем задании!** Забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось вам не по зубам). Думайте только о том, что каждое

новое задание — это шанс выполнить хорошо.

✓ **Запланируйте два круга!** Рассчитайте время так, чтобы за основное время пройти по всем легким, доступным для вас заданиям (первый круг), тогда вы успеете набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые вы уверены, а потом спокойно вернуться и подумать над «трудными», которые вам вначале пришлось пропустить (второй круг).

✓ **Проверяйте!** Обязательно оставьте время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

В статье использованы материалы с сайта: <https://education.ru/sites/default/files/Общее%20образование/Документальное%20обеспечение/ВПП/советы%20психолога%20учащимся%20по%20подготовке%20к%20впр.pdf>