|  |
| --- |
|  |
| **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. 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 допуска 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 (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 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 и частично в мае.  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. **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. **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. **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 с17 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 - предрабочее состояние и включение в учебу, затем приблизительно с 20 октября до декабря - относительное устойчивое состояние и высокий уровень работоспособности, потом ее снижение, отдых (каникулы). После каникул снова две недели включение в учебу  и очень короткий период устойчивой работоспособности, затем работоспособность резко падает. **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 разовое питание. **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 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 на каждом уроке. **Психологические рекомендации родителям**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 заметитьи предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка. |