|  |
| --- |
|  |
| **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 заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка. |