

### **Советы родителям (законным представителям) несовершеннолетних**

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.

## 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 с 17 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 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.

**Памятка для родителей (законных представителей) несовершеннолетних  
по психологической подготовке обучающихся к участию в ВПР-2025**

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.

**Психологические рекомендации родителям (законным представителям)  
несовершеннолетних по психологической подготовке обучающихся  
к участию в ВПР-2025**

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**



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.**