



## Памятка ученикам и родителям по подготовке к ВПР:

### Накануне тестирования

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к работе, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

### Внимание!

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию.

Будь внимателен. От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

### Сосредоточься!

После выполнения предварительной части тестирования, когда ты прояснил все

непонятные моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

### Начни с легкого!

Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.

### Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.

Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.



## Психологические рекомендации родителям

### Уважаемые родители!

**Психологическая поддержка** – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче всероссийской проверочной работе. Как же поддержать выпускника?

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.