



Как быстро подготовиться к ВПР

- настроиться на серьезную деятельность. Осознание успешного написания работы и получение хорошей оценки является прекрасной мотивацией;
- организуйте себе пространство, где вы будете готовиться. Выключите телевизор, музыку, телефон. Постарайтесь устранить все раздражители, которые будут отвлекать вас от работы. Приготовьте учебник, тетрадь и ручку.
- если времени на подготовку осталось совсем мало, вам необходимо составить четкий план работы и максимально его придерживаться. Кратко опишите те разделы или темы, которые вам надобно выучить. Сначала изучайте то, что является для вас наиболее сложным. По ходу повторения отмечайте то, что уже изучили. Это поможет вам не запутаться и, к тому же сэкономит время.

- вы можете смело пользоваться подсказками во время подготовки, например, используя готовые домашние задания (gdz-otvet.ru), решебники.

- обязательно делайте пометки и записи. Можете сделать несколько шпаргалок. Так вы сможете задействовать еще и зрительную память, что значительно облегчит вам процесс запоминания. А вот пользоваться ими непосредственно во время ВПР лучше не стоит. Во-первых, они будут отвлекать внимание, а во-вторых, если преподаватель их заметит, вам наверняка снизят бал.

- однозначно нет смысла готовиться к ВПР ночью. Вы должны полноценно отдохнуть, иначе наутро не сможете вспомнить и половины того, что учили накануне. Перед сном еще раз повторите формулы и правила, проговорите наиболее сложные для вас понятия.

ШКОЛЬНАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
СЛУЖБА

*И помните, всегда
есть люди
готовые вам
помочь!*



**Психологическая
подготовка
к ВПР**

Советы по ПОДГОТОВКЕ

- Готовься планомерно
- Соблюдай режим дня
- Питайся правильно
- Во время подготовки чередуй занятия и отдых

НАКАНУНЕ проверочной работы

С вечера перестань готовиться. Выспишь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения.

Советы ВО ВРЕМЯ проверочной 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!



Советы ПОСЛЕ проверочной работы

Способы снятия напряжения, негативного влияния стресса:

- Занятия спортом;
- Танцы;
- Йога;
- Рисование;
- Пение
- И многие другие занятия интересные для человека

«Скорая помощь» в стрессовой ситуации

1. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Это отвлекает от стрессового напряжения.

2. Перед проверочной работой произнесите: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»

3. Дыхание: глубокий вдох и медленный выдох.

4. Чтобы снять стресс нужно как можно более активнее включаться в какую-либо деятельность, например, физический труд.