

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

### МБОУ «ГИМНАЗИЯ №1»

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ПРОВЕРОЧНОЙ РАБОТЕ (ВПР).

**ВПР** - Всероссийские проверочные работы. Вокруг них ведётся много споров: нужны - не нужны, можно ли без них обойтись, и вообще, что это такое. Как понять, готов ли ребенок к проверке? Как лучше его подготовить к проверочным работам?

Всероссийские проверочные работы - новая процедура оценки качества общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 27.01.2017 года № 69 «О проведении мониторинга качества образования»). На сегодняшний день, ВПР можно сравнить с контрольными работами, традиционно проводившимися в прошлые десятилетия во многих регионах и отдельных образовательных организациях.

*И всё-таки чем ВПР отличается от школьных контрольных работ?*

- единые для всей страны задания - так больше возможности отследить уровень знаний в каждой конкретной школе и в регионе в целом;
- единые требования к процедуре проведения работы;
- использование современных технологий позволяет обеспечить практически одновременное выполнение работ школьниками всей страны.
- Тексты для контрольных работ разрабатываются на федеральном уровне, под руководством Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзора), на основе федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС).

### Что дают ВПР

Специалисты утверждают, что ежегодное проведение ВПР в результате позволит:

- Психологически подготовить учащихся к экзаменам в старших классах, в частности к ОГЭ и ЕГЭ;
- Определить количество и качество знаний, которые были получены в течение пройденного года обучения;
- Даст стимул к систематическим занятиям в течение всех лет обучения, а не только в выпускных классах;
- Будут видны недостатки учебной программы по проверяемым предметам;
- Родители будут в курсе уровня знаний своего ребёнка;
- Даст возможность улучшить общую систему обучения.

### Общая информация о ВПР

Если говорить о подготовке к ВПР, можно выделить три составляющие готовности к ним:

Информационная готовность (сроки, процедура проведения, структура заданий, знание правил поведения и т.д.);

- Предметная готовность (готовность по определённым предметам, умение выполнять задания);
- Психологическая готовность (эмоциональный «настрой», состояние внутренней готовности к определённому поведению, ориентированность на целесообразные действия).

## Подготовка к ВПР

### **СОВЕТЫ ПЕДАГОГАМ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ВПР:**

#### **Составьте план подготовки по предмету и расскажите о нем учащимся.**

Лучше, конечно, составить план-график в начале года, который максимально учитывает все события школьной жизни, праздники и мероприятия, позволит заранее спланировать объем и сроки изучения учебного материала. Важно дать учащимся информацию о графике работы на год, регулярно обращая их внимание на то, какая часть материала уже пройдена, а какую еще осталось пройти. Если годового плана нет, составьте на месяц, это поможет вам скоординировать подготовительную работу.

#### **Дайте учащимся возможность оценить их достижения в учебе.**

Обсуждая с учащимися пройденный материал, делайте акцент на том, что им удалось изучить и что у них получается хорошо.

#### **Не говорите с учащимися о ВПР слишком часто.**

Регулярно проводите короткие демонстрационные работы, вместо серии больших контрольных работ за месяц до ВПР. Обсуждайте основные вопросы и инструкции, касающиеся ВПР. Даже если работа в классе связана с ВПР, не заостряйте на ней внимание.

#### **Используйте при изучении учебного материала различные педагогические технологии, методы и приемы.**

Учебный материал должен быть разнообразен: плакаты, презентации, проекты, творческие задачи. Использование различных методов позволяет усваивать материал ученикам с различными особенностями восприятия информации.

#### **«Скажи мне - и я забуду, учи меня - и я могу запомнить, вовлекай меня - и я научусь» (Б. Франклин).**

Во время изучения материала важно, чтобы учащиеся принимали активное самостоятельное участие в его изучении - готовили совместные проекты и презентации в классе и по группам, обучали и проверяли друг друга.

#### **Научите учащихся работать с критериями оценки заданий.**

Покажите простой пример демонстрационного задания и разберите подробно, как оно будет оцениваться. Понимая критерии оценки, учащимся будет легче понять, как выполнить то или иное задание.

#### **Посоветуйте детям, на что нужно обратить внимание, чтобы избежать ошибок на ВПР.**

- Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время проверочных работ - не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать).
- Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

#### **Не показывайте страха и беспокойства по поводу предстоящих ВПР.**

ВПР, безусловно, событие, которое вызывает стресс у всех его участников: учащихся, родителей, учителей, администрации образовательной организации. Негативные эмоции заразительны. Покажите на собственном примере, как можно справиться с переживаниями, чувствами и ими управлять.

### **Хвалите своих учеников.**

Любому учащемуся важно опираться на свои сильные стороны и чувствовать себя уверенно на предстоящих проверочных работах. Однако похвала должна быть искренней и по существу. Убедитесь, что ваши ученики имеют реалистичные цели в отношении предстоящих проверочных.

### **Общайтесь с коллегами!**

Используйте ресурсы профессионального сообщества. Знакомьтесь с опытом коллег, их идеями и разработками, применяйте их на практике.

### **Обсуждайте с учащимися важность здорового образа жизни.**

Хороший сон и правильное питание, умение сосредоточиться и расслабиться после напряженного выполнения заданий вносят значительный вклад в успех на проверочной работе.

### **Поддерживайте внеучебные интересы учащихся.**

Личное пространство, не связанное с учебной, дает возможность переключаться на другие виды деятельности и в конечном итоге быть более эффективными при подготовке к ВПР.

### **Общайтесь с родителями и привлекайте их на свою сторону!**

Родители всегда беспокоятся за своих детей и берут на себя больше ответственности за их успех на проверочной работе. Конечно, дома надо повторять изученный материал, решать задачи и писать диктанты, контролировать выполнение домашнего задания, но наши дети нуждаются и в психологической подготовке к контрольным работам и экзаменам. И родители могут в этом помочь своим детям, даже если не умеют решать задачи. Невозможно «впихнуть» в ребенка все знания в короткий промежуток времени. Много зависит от того, насколько родители уделяли внимание развитию своего ребенка. Как бы банально это не прозвучало, но хорошо развивает кругозор чтение энциклопедий.

**Желаем успехов!!!**

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ВПР.**

К сожалению, многие родители совершают ошибки в ходе подготовки своего ребенка к таким процедурам.

### **Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к Всероссийской проверочной работе (ВПР).**

Отношение к ВПР, как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.

Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», обещая бед в настоящем и будущем, которые грозят ребенку при получении низкой оценки на ВПР, - это плохие помощники и в преодолении стресса.

Еще одна весьма распространенная родительская ошибка - это сравнение своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств. На самом деле, все это редко приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но чаще всего может просто создать конфликтную ситуацию в семье. Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку.

Безусловно, усиливает волнение и страх перед ВПР подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

### **Как же помочь ребенку подготовиться к ВПР?**

Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в ВПР - это психологическая поддержка. Поддерживать ребенка - значит верить в него. Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами. Первый способ - продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так многого достиг!». Другой способ - научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

### **Организация режима дня и питания во время подготовки к ВПР.**

В период подготовки к ВПР учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе. Необходимо позаботиться об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Старайтесь не допускать перегрузок ребенка. Следите, чтобы ночной сон был не менее 8 часов. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они

увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

### **Рекомендации по подготовке к ВПР:**

Подготовьте различные варианты заданий по предмету.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Не нужно зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.

Делайте краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике.

Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Заранее во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всей работы, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

### **Рекомендации по заучиванию материала:**

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.

Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать

повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

### **Как избежать ошибок на ВПР?**

Посоветуйте детям во время проверочной работы обратить внимание на следующее:

Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время проверочных работ - не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать).

Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.

Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

### **Как снять стресс перед ВПР?**

Если до ВПР еще есть время можно выполнить ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение и развивают целый ряд психических процессов. Дети с удовольствием их выполняют как на уроках, так и дома.

Упражнения Для снятия эмоционального напряжения и, развитию познавательных процессов:

*Перекрестные Движения.*

Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.

### *Шапка Для размышлений.*

Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, петь или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса).

### *Качание головой.*

Уронить голову вперед, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

### *Качание икр.*

Взяться за спинку стула впереди себя, выставить вперед правую ногу и медленно сгибать её в колене. Левая нога остаётся сзади вытянутой. Затем сделать наклон вперед, выдохнуть и прижать пятку левой ноги к полу. После этого приподнять её, выпрямиться и сделать глубокий вдох. Повторить 3 раза, меняя ноги.

### *Свеча.*

Исходное положение - сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

## **Накануне ВПР**

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 результат.

## **После ВПР**

В случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику; Воздержитесь от обвинений;

Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться, снять напряжение.

## ***Желаем успехов!!!***

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ВПР:**

### **Как вести себя во время написания Всероссийской проверочной работы?**

Материалы ВПР сгруппированы из заданий разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой .

Итак, позади период подготовки. Подыши, успокойся. Вот и хорошо! А теперь..

**Будь внимателен!** В начале работы тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

**Соблюдай правила поведения на ВПР!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос учителю, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка, или в случае возникновения трудностей с текстом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

**Сосредоточься!** После заполнения бланка задания, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

**Будь спокоен!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!** Пропускай трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто нелепо написать недостаточно хорошо только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс выполнить хорошо.

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за основное время пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над «трудными», которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

**Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Удачи тебе!**