

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. 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.

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 материала.

Выпишите основные понятия и законы. 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 прорешивать задачки, 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 готовится к ВПР постепенно, систематически, в обычном для школьника режиме, используя разнообразные задания и занимаясь по современным учебным пособиям.