

Рекомендации по подготовке к ВПР

Зачем проводятся ВПР

Оценки за ВПР никак не повлияют на итоговые. Речь идет всего лишь о контрольных работах по итогам изучения соответствующего предмета. Они проводятся школами по всем предметам.

Сделано это для того, чтобы увидеть реальную картину образования в школе.

В ВПР проверяются наиболее значимые аспекты каждого предмета — то, что важно для дальнейшей жизни и общего развития.

Задания различных олимпиад и региональных диагностик намного сложнее. Если ученик добросовестно учился в течение года, то написать ВПР ему не составит труда. Поэтому бояться ВПР не надо.

Во время подготовки к ВПР

- не допускайте перегрузок, обязательно чередуйте занятия с отдыхом. Ночной сон должен быть не менее 8 часов. Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, длительного пребывания в социальных сетях, т.к. они увеличивают и без того большую информационную нагрузку.

- место для занятий должно быть удобным.

- во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- накануне экзамена хорошо отдохни и не выполняй никаких учебных заданий. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход экзамена.

Не рекомендуется перед экзаменом использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность к экзамену и уверенность в своих силах.

Следует помнить, что важна положительная самооценка. Говори про себя: «Я уверен в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...» Представлять себя спокойной и полностью владеющей собой, уверенной в своих знаниях.

Как готовиться к ВПР

- Подготовьте различные варианты заданий по предмету.
- распределите темы подготовки по дням.

- Не нужно зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- Делайте краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
- Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Во время тренировки приучайтесь ориентироваться во времени и умении его распределять. Тогда у вас будет навык умения концентрироваться на протяжении всей работы, что придаст вам 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.

Советы учащимся для более успешной тактики выполнения ВПР.

-Сосредоточься! Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! 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! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Затем можно будет к ним вернуться.

-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! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам).

-Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех.

-Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"), а потом спокойно вернись и подумай над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

-Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

-Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

-Не огорчайся! Стремись выполнить все задания. Учтывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Как избежать ошибок на ВПР?

1. Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
 2. 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).
 3. Рекомендуются начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.
 4. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
-



- Почта доверия