

Памятка для учащихся «Полезные советы по подготовке к ВПР»

Советы по подготовке к проверочной работе

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

Накануне тестирования

Отдохни!

Перед ВПР не надо себя переутомлять, ведь ты устал. С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

Утром перед ВПР

- Сделай легкую зарядку;
- Хорошо умойся;
- Обязательно позавтракай;
- Надень удобную одежду и обувь;
- Настройся на состояние «Я-победитель!».

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.

Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.

Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься! Будет грустно недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, 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.

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.

Упражнения для расслабления

«Успокаивающее дыхание»

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

Данное упражнение поможет Вам собраться с мыслями и успокоиться.

«Очистительное дыхание»

Выполняется в любом удобном положении — стоя, сидя, лежа. После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

"Игрушки"

Сидя выполняем первое действие «Петрушка»: все тело мягкое, тряпичное, расслабленное (15-20 сек). Далее выполняем второе действие «Буратино»: все тело наоборот напрягаем, твердое деревянное (10-15сек). И последнее действие снова выполняем «Петрушку».

И напоследок, какой бы ни был результат не огорчайся! Стремись выполнить все задания. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Успехов тебе!