

## 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, недели, года.

Изменение работоспособности 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.

Изменение работоспособности в течение учебного года.

Первые шесть недель - предрабочее состояние и включение в учебу, затем приблизительно с 20 октября до декабря - относительно устойчивое состояние и высокий уровень работоспособности, потом ее снижение, отдых (каникулы).

После каникул снова две недели включение в учебу и очень короткий период устойчивой работоспособности, затем работоспособность резко падает.

### **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 учебного материала**

Выпишите основные понятия и законы, например, биологический. 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 решать разные типы задач. 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.