

Психологические рекомендации для обучающихся при подготовке к всероссийской проверочной работе.

Как вести себя во время написания ВПР?

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

- Подыши, успокойся. Вот и хорошо!
- А теперь.. Будь внимателен!
- В начале работы тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы 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 регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с текстом.
- Сосредоточься!
- После заполнения бланка задания, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- Не бойся! 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.
- 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).
- Проверь!
- 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!