

## **Памятка для учащихся Как подготовиться к ВПР**

### **1. Главный момент – настроить себя на успех.**

Но настроиться на успех - не значит расслабиться - "а, все равно, мол, сделаю". Поставьте "большую" цель, внушите себе - "я хорошо подготовлюсь и хорошо выполню задания".

### **2. Организуй время правильно.**

ВПР требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. За учебники и конспекты лучше всего садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. Перерывы между занятиями необходимо делать на 10-15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: походить, сделать физические упражнения, несложную работу по дому.

### **4. Обеспечь дома удобное место для занятий.**

Музыка, шум, разговоры быстрее приводят к утомлению. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра телепередач, чтения художественной литературы, интеллектуальных игр, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

### **5. Составь план подготовки.**

Необходимо четко определить, что именно будет сегодня изучаться, какие именно разделы и темы будут пройдены. Начни с самого трудного. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начинать с того материала, который тебе больше всего интересен.

### **6. Учи грамотно.**

Не надо стремиться к тому, чтобы запомнить наизусть весь учебник. Полезно составить план или схему, желательно на бумаге. Это поможет при повторении материала.

### **7. В период подготовки нужно спать не менее 9 часов.**

Полноценный отдых поможет более эффективно запомнить материал.

**8. Накануне ВПР необходимо как следует выспаться**, чтобы идти в школу с ясной головой и хорошей памятью.

## **Как вести себя во время выполнения ВПР**

### **1. Сосредоточься!**

После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только тест заданий и часы. Торопись не спеши!

### **2. Начни с легкого.**

Начни выполнять те задания, в знании которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.

### **3. Читай задание до конца.**

Не старайся понять условия задания «по первым словам». Дочитай его внимательно.

### **4. Думай только о текущем задании.**

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.

### **5. Запланируй два круга.**

Рассчитай время так, чтобы за две трети отведенного времени сделать все легкие задания. Потом можно спокойно вернуться к тем заданиям, которые были для тебя трудными и непонятными.

### **6. Проверь!**

Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

### **7. Соблюдай правила поведения на уроке.**

Не выкрикивай с места, если хочешь что-то уточнить, обратись к учителю, подняв руку.

**Удачи!**