

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой).



г. Мичуринск
Филиппова д 45

Федеральный проект «Современная школа» Национального проекта «Образование»

МБОУ ДО «Центр детского творчества»

Как снять стресс перед ВПР?



ВСЕРОССИЙСКИЕ ПРОВЕРОЧНЫЕ РАБОТЫ

ЭТО НЕ ЭКЗАМЕНЫ, А ИТОГОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ С ЕДИНЫМИ СТАНДАРТИЗИРОВАННЫМИ ЗАДАНИЯМИ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТСЯ ПО ЕДИНЫМ ПРАВИЛАМ НА ТЕРРИТОРИИ ВСЕЙ СТРАНЫ.

- ✓ ЕДИНОЕ РАСПИСАНИЕ
- ✓ ЕДИНЫЕ ТЕКСТЫ ЗАДАНИЙ
- ✓ ЕДИНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ



С 2020 ГОДА ВАРИАНТЫ БУДУТ ГЕНЕРИРОВАТЬСЯ ИЗ БАНКА ЗАДАНИЙ. КАЖДАЯ ШКОЛА ПОЛУЧАЕТ СВОЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ.

ВПР НУЖНЫ:

- **ДЕТЯМ:** посмотреть свой уровень знаний
- **РОДИТЕЛЯМ:** оценить качество преподавания
- **УЧИТЕЛЯМ:** узнать, какие темы ученики освоили плохо/хорошо
- **УПРАВЛЕНЦАМ:** получить срез знаний, понять, какие есть проблемы в преподавании.

РЕЗУЛЬТАТЫ ВПР НЕ ВЛИЯЮТ НА:

- ГОДОВУЮ ОЦЕНКУ
- ПЕРЕВОД В ДРУГОЙ КЛАСС
- ПОЛУЧЕНИЕ АТТЕСТАТА

ПРИ НАПИСАНИИ ВПР НЕЛЬЗЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ.

СПЕЦИАЛЬНО ГОТОВИТЬСЯ К ВПР НЕ НУЖНО. САМОЕ ГЛАВНОЕ – НАСТРОИТЬСЯ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЛАД И ПОНЯТЬ, ЧТО ВПР – ВСЕГО ЛИШЬ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Памятка для родителей

Как предотвратить стресс у ребенка перед оценочными работами

- 1 Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- 2 Помогите распределить время для подготовки по дням недели. Проследите, чтобы в выходные ребенок отдыхал от занятий. Найдите различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребенка.
- 3 Во время интенсивного умственного напряжения готовьте ребенку питательную и разнообразную пищу, организуйте прогулки длительно – не менее часа в день.
- 4 Проследите, чтобы накануне оценочной процедуры Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход предстоящей процедуры оценочной работы.
- 5 Не давайте ребенку перед оценочной процедурой медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность к проверочной работе и уверенность в своих силах.
- 6 Настройте ребенка позитивно на предстоящие события, укрепите его положительную самооценку. Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он сделал хорошо. Чаще говорите детям:
 - Ты у меня все сможешь!
 - Я уверена, ты справишься!
 - Я тобой горжусь!
 - Что бы не случилось, ты для меня самый лучший!
- 7 Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность.
- 8 В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате оценочной процедуры. Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я постараюсь справиться с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

Накануне ВПР

Встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.

. С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Если ребенок не носит часов, дайте ему часы на ВПР. Это поможет ему следить за временем на ВПР.

Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.

После ВПР

В случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться, снять напряжение.

