

Памятки родителям

Некоторые закономерности запоминания:

Трудность запоминания растет непропорционально объему. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего. Условия поддержки работоспособности: **чередование умственного и физического труда**. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут. Минимум телевизионных передач. Приемы психологической защиты переключение (с одного вида деятельности на другой). Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей). Накопление радости (вспомнить приятные события). Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу). Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

Как поддержать тревожного ученика?

Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на этапе подготовки. Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящей работы и значимости ее результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности. Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки. Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга. Познакомьте ребенка с требованиями по проведению ВПР. Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения ВПР. Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям. Развивать самостоятельность учащихся в процессе жизненного самоопределения.

Как организовать режим дня и питания во время подготовки к ВПР?

В период подготовки к ВПР учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Ночной сон не менее 8 час. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Накануне ВПР встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.

Накануне ВПР ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. 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!** Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат.

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.