

Советы выпускникам начальной школы

Уважаемые учащиеся!

Приближается пора сдачи ВПР! Это время настоящего испытания: оно показывает, насколько вы готовы к обучению в 5 классе. Поэтому результаты ВПР имеют особое значение.

Разумно распределяйте силы для подготовки и сдачи ВПР.

Экзамен – лишь одно из многих жизненных испытаний, которые еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в начальной школе, по силам сдать экзамен. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приёмы

Ø Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание.

Ø Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Ø Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки к экзаменам на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15-минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Ø Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

✓ Главное – распределение повторений во времени. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

✓ Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

✓ Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Накануне экзамена

- ✚ Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.
- ✚ Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуется представить себе обстановку экзамена и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.
- ✚ В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

Во время экзамена

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

➤ **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как отвечать на задания, как заполнять бланк и т. п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

➤ **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места: если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ВПР в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

➤ **Сосредоточься!** После заполнения листа регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши!

➤ **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 начнёт работать более ясно и четко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

➤ **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

➤ **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!** Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании, если ты не справился с ним. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

➤ **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

➤ **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени 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. Потом спокойно вернись и подумай над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

➤ **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

➤ **Проверяй!** 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.

Успеха и отличных результатов!

Успешно подготовиться и удачно сдать ВПР- под силу каждому!