**Памятки родителям**

-        Проявлять внимание и интерес к действиям школы по обеспечению объективности и прозрачности образовательного процесса в вопросах оценивания, проявлять заинтересованность в получении объективной информации об уровне подготовки ребенка, имеющихся у него проблемах и планах школы по устранению этих проблем.

 -        Проявлять интерес к результатам ребенка, интересоваться, не нуждается ли он(она) в помощи, оказывать посильную помощь и поддержку, при необходимости.

- 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.