

ВПР 10 класс: Точка сборки



В 10 классе ВПР — это генеральная репетиция формата ЕГЭ.

 **Диагностика:** Результаты покажут реальный уровень знаний.

 **Тренировка:** Ты привыкаешь к бланкам, регламенту и стрессовой ситуации заранее.

 **Аналитика:** Ошибки сейчас — это сэкономленные баллы на ЕГЭ потом.



Управляй ресурсом, а не временем

Хаотичная зубрежка не работает. Нужна система.

1. Приоритеты

Определи, какие предметы профильные. Распредели силы так, чтобы подготовка к ВПР не «съела» время для основных предметов.

2. Работа над ошибками

Используй банк заданий ФИПИ. После каждого пробника анализируй: *почему ошибся?* (Не знал тему / невнимательность / не хватило времени).

3. Биохакинг для учебы

Сон: Недосып снижает когнитивные способности на 20–30%. 7–8 часов — база.

Цифровая гигиена: Уведомления в телефоне снижают концентрацию. Режим «Не беспокоить» во время занятий обязателен.

Физическая активность: 20 минут прогулки восстанавливают внимание лучше, чем час листания ленты.



Алгоритм действий

Сканирование: Пробеги глазами все задания. Оцени сложность.

Второй проход: Начни с заданий, в которых уверен на 100%. Это даст уверенность и баллы.

Черновик: Используй его активно. Не держи сложные вычисления в голове.

Время: Раздели общее время на количество заданий. Если застрял — пропускай. Вернешься в конце.

Проверка: Обязательно оставь 10 минут на перенос ответов в бланк и проверку очевидных ошибок.

Техника «Стоп-кран»

Если накрывает паника: напряги все мышцы тела на 5 секунд, затем резко расслабь. Сосредоточься на ощущении расслабления.

Информационный детокс

За день до ВПР прекрати обсуждать подготовку с одноклассниками. Чужая тревога заразна. Займись чем-то приятным и отвлеченным.

Поддержка рядом

 **Кабинет психолога:** № __ 400

 **График:** Пн-Пт с __ 9-00 __ до __ 16-00 __