

★ ВПР БЕЗ СТРАХА! ★

Памятка для учеников 4-х классов и их родителей

★ ЧТО ТАКОЕ ВПР? ★

- ✓ Это не экзамен
- ✓ Это не «проверка на хорошего ученика»
- ✓ Это способ понять, чему ты уже научился

ВПР — это работа **для тебя**, а не против тебя.



★ ДЛЯ УЧЕНИКА ★

1. Дыши спокойно -

Квадратное дыхание:

Вдох - 4 → ----

Задержка 4 ----

Выдох 4 → ----

Задержка 4 ----



2. Говори себе:

«Я сделаю всё, что смогу».



3. Ошибки — это нормально!

Ошибка — это точка роста!



✓ В день ВПР:

- ✓ Позавтракай
- ✓ Приди пораньше
- ✓ Нанни с лёгких заданий



★ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ★

Как поддержать ребёнка?

Не стоит:

- ✓ Сравнивать с другими
- ✓ Пугать оценками
- ✓ Говорить «Не подведи»
- ✓ Усиливать тревогу



Лучше сказать:

- ✓ Я люблю тебя независимо от результата
- ✓ Я вижу, как ты стараешься
- ✓ Ошибки помогают учиться



Секрет успешной ВПР:

Сон + режим + завтрак + поддержка - уверенность

Ести есть тревога

Обратитесь к школьному психологу:

Педагог-психолог: _____

Кабинет: _____

Время консультаций: _____

Главное — сохранить здоровье, уверенность и интерес к учёбе.

Оценки важны, но ребёнок важнее.