



«ВПр: Твой ход»

Подготовка к ВПр учащихся 5-8 классов



Это не экзамен. Это возможность показать свой уровень.



Как справиться с волнением?

Легкий стресс помогает мобилизоваться.

Сильный — мешает. Что делать, если накрывает?

- ❖ Техника «Квадратное дыхание»
Вдох (4 сек) → Задержка (4 сек) → Выдох (4 сек) → Задержка (4 сек).
Повтори 3–5 раз.
- ❖ Метод «Заземление 5-4-3-2-1»
Найди глазами 5 предметов, услышь 4 звука, почувствуй 3 касания, улови 2 запаха, ощути 1 вкус. Это возвращает в «здесь и сейчас».
- ❖ Поза силы
Перед входом в класс встань прямо, расправь плечи, подними подбородок. Тело посылает мозгу сигнал: «Я уверен».



Разбираемся без паники

ВПр (Всероссийские проверочные работы) — это не ОГЭ и не ЕГЭ. Твоя задача — не «сдать на отлично любой ценой», а честно проверить себя. Ошибка — это не провал, а сигнал: «Здесь стоит повторить».



Во время выполнения

- ❖ Внимательно читай инструкцию. Часто ошибки случаются из-за непонимания задания.
- ❖ Сначала простое. Пройдись по всем заданиям, реши те, что точно знаешь. Вернись к сложным потом.
- ❖ Следи за временем. Оставь 5–10 минут в конце на проверку.
- ❖ Не списывай. ВПр — это твоя личная статистика. Списав, ты обманываешь сам себя.
- ❖ Если наступил ступор. Отложи ручку, закрой глаза, сделай глубокий вдох. Ты ничего не забыл, это временный блок.

Ты не один!

Если чувствуешь, что не справляешься с тревогой, или нужна помощь в планировании — приходи к школьному психологу. Это конфиденциально.

📍 Кабинет: № _400_

🕒 Часы приема: Пн-Пт с 9-00 до 16-00

