

ВПР-2025


Памятка для школьника





1

Соблюдай режим дня




Во время подготовки чередуй занятия и отдых. Питайся правильно. Вечером накануне ВПР постарайся выспаться. На сон оставь минимум 8 часов



2

Успокойся




Если чувствуешь волнение, то примени дыхательные упражнения: на четыре счета вдох и на четыре счета выдох. Сделай их на перемене перед ВПР и тревога улетучится



3

Настройся на успех



Подумай, что тебе поможет почувствовать себя уверенней. Вспомни ситуации, когда ты успешно справлялся с жизненными испытаниями. Зафиксируй это ощущение

4

Сосредоточься

Прежде чем вписать ответ, перечитай вопрос дважды. Убедись, что правильно понял, что от тебя требуется



5

Пропускай трудные задания

Пропусти задание, если испытываешь трудность. Затем вернись к нему, когда решишь остальные задания



6

Используй черновик

Он позволит решить задание, проверить себя и безошибочно переписать решение в бланк для ответов





7

Читай задание до конца




Старайся понять условие задания – для этого внимательно читай концовку и вопрос задания. Когда ты торопишься, то можешь совершить досадную ошибку




8

Проверяй



Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть прочитать и заметить ошибки



9

Не расстраивайся

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это сделать не всегда реально

