

## ВПР близко: как успокоиться перед проверочными



До старта ВПР всего неделя. Для тебя это первый серьёзный экзамен? Без паники! Рассказываем, как справиться с волнением и спокойно написать работу.

### *Контролируем тело*

Первое и самое важное при подготовке к таким волнительным событиям — успокоить тело, а за ним придут в норму разум и мысли. Вот несколько полезных советов.

**Удели время физическим упражнениям.** Знаем-знаем, «занимайся физкультурой» звучит как заезженная пластинка. Но мы не предлагаем изнурять себя часовыми тренировками, после которых выбиваешься из сил. Подходи к физическим упражнениям с умом и используй их дозированно.

Вот несколько *лайфхаков*.

- **Делай мини-упражнения** (10 приседаний или 5 отжиманий) каждый час занятий: это помогает отвлечься и взбодриться.
- Если тебе скучно просто присесть или отжаться, скачай любое фитнес-приложение: йога, пилатес или продвинутые высокоинтенсивные интервальные тренировки. Тут уж точно не соскучишься!
- Гуляй. Получасовая прогулка в лесу — это тоже эффективное физическое упражнение. Так ты отвлечёшься от бесконечных заданий и легче заснёшь.
- Дыши. Дыхательные упражнения — это проверенное средство борьбы со стрессом. Прими удобную позу, вытяни спину, выпрями шею и

дыши. Старайся делать вдохи и выдохи как можно длиннее, набирай полные лёгкие воздуха. И через пару минут сумасшедший пульс и дрожь в руках уже пройдут. Такой приём можно использовать даже на экзамене!

**Запасись игрушками.** Нет, это не «только для малышей». Есть игрушки, которые помогают снять стресс: мячики, слаймы, специальные подушки. В общем, всё, что можно покрутить в руках и помять. Моя любимая игрушка — радужный кекс с ушками и рогом единорога. Сжимаю его во время раздумий над новыми проектами и переговоров по Skype с коллегами — отлично помогает расслабиться и взять себя в руки.



Подскажем ещё несколько хитрых приёмов.

**Считалочки и песни.** Если сосредоточиться и несколько раз проговорить считалочку («Эники-беники ели вареники»), скороговорки («Карл у Клары украл кораллы») или спеть любимую песню, можно мгновенно очистить разум.

**Арома- и цветотерапия.** Учёные уже давно выяснили, что определённые цвета и запахи помогают побороть беспокойство. Самыми успокаивающими цветами считаются синий и зелёный, а ароматами — кедр, розмарин и лаванда.

**Музыка.** Не забывай и о спокойной музыке, только не слушай во время подготовки тяжёлый рок и металл, как бы ты их ни любил: так можно только раскачать нервы.

**Уборка.** Да, уборка помогает навести порядок не только в комнате, но и в голове! Это отличный антистресс. Да и родители будут рады.

Составляем план подготовки: почему важно создать рабочую атмосферу и как красивый блокнот влияет на успеваемость

**План подготовки к экзамену** — всё равно, что план сражения великого генерала. Необходимо продумать даже мелочи и варианты отступления. Перечислим основные моменты, которые помогут сохранить боевой настрой и создать рабочую атмосферу.

- Красивый блокнот. Заведи симпатичный ежедневник, где будешь по дням подробно расписывать списки дел. Так ты не выбьешься из графика.
- Календарь. Отметь даты сдачи ВПР в календаре и внимательно следи, сколько времени осталось до дня X.
- Не оставляй всё на последний день. Начинай подготовку заранее, а в последний день, наоборот, постарайся отдохнуть и хорошо выспаться, чтобы плохое самочувствие не испортило написание работы.
- Сначала — самое сложное. Сначала разбирай всё самое сложное и уделяй этому предмету/теме пристальное внимание, а на любимые вопросы, которые хорошо даются, оставляй меньше времени.
- Конспекты. Для самых сложных тем пиши конспекты: так лучше запомнишь материал.
- Временные запасы. Планируй подготовку так, чтобы оставались окошки дополнительного времени. Всегда что-то не успеваешь, и это тоже нужно учесть и заложить время на подтягивание хвостов.
- Перечитывание. Мозг устроен так, что ничего не запоминает с первого раза. Так что перечитывай самые проблемные параграфы три раза.
- Итак, заботься о теле, осваивай техники снятия стресса, тщательно планируй подготовку, чтобы всё успеть, повторяй материал, решай типовые задания — и в день ВПР ты будешь чувствовать себя спокойным, уверенным и отлично со всем справишься!

Повторяем материал: «ЯКласс» в помощь

И, конечно, самое важное — повторение и тренировки. Количество тут переходит в качество. Чем больше однотипных заданий ты решишь, тем увереннее будешь чувствовать себя на проверочной.

На «ЯКласс» в каждой теме есть раздел «Теория», в котором собрана информация в очень краткой и наглядной форме. Он отлично подходит для финального повторения материала. Так не придётся в очередной раз перечитывать много страниц в учебнике.

## Теория

1. Методы цитологии
2. Клеточная теория
3. Строение клетки. Клеточные органеллы

А задания из раздела «Предметы» помогут освоить все сложные темы на практике и отработать их до автоматизма, так что на экзамене ты будешь чувствовать себя как рыба в воде.

Также на сайте есть отдельный раздел «ВПР», в котором можно отработать типовые варианты, максимально приближенные к тем, что будут на экзамене.

Задания для подготовки включены в Тренировочную работу № 1. Это хорошая возможность устроить самопроверку и узнать, с какими темами есть трудности. У каждого задания около 100 генераций, поэтому ты сможешь отрабатывать решение столько раз, сколько потребуется.

## ВПР: брось себе вызов и победи!



*Думаешь, справишься с ВПР на максимальный балл под силу только отличникам? Ничего подобного. Знаешь ли ты, что хорошая подготовка и правильный настрой на 90 % гарантируют тебе успех?*

Секретный приём от спортсменов — правильный настрой

Почему спортсменам вручают медали, ведь сама по себе награда достаточно условна? На самом деле медаль — осязаемый приз, который можно потрогать, показать или дать подержать другому. Спортсмены помнят о медали и идут к ней. Зримость цели очень помогает.

Второй секретный приём от спортсменов — рекорды

Рекорды и лучшие результаты помогают видеть цель. Сегодня ты преодолел планку, установленную на 1 м 2 см, через неделю тебе покорились 1 м 4 см. А на соревновании ты неожиданно для себя прыгнул на 1 м 12 см. Этот приём работает и в других сферах: ставь высокие цели, устанавливай свою «планку» на максимальную отметку. Ты будешь стремиться, настраиваться, и результат будет лучше, чем, если бы ты согласился на тот уровень, которого достиг бы без всякой подготовки.

### *Выбираем приз*

Когда готовишься к ВПР, подумай, что бы тебе хотелось получить в качестве приза, ради чего ты готов потрудиться. Для большей мотивации можно установить и штрафы — сурово, но действенно. Приз — это не обязательно какая-то вещь, гораздо лучше нацеливаться на что-то нематериальное, но более ценное: совместный поход куда-нибудь по твоему плану, разрешение покрасить волосы в яркий цвет, возможность отказаться от поездки к дальним родственникам или покататься на мопеде старшего брата. Дерзай! ВПР — хороший повод заранее (это важно!) обговорить условия и... пойти готовиться! Договорённость можно закрепить письменно, чтобы у родителей (бабушки, дедушки, сестры — нужное подчеркнуть) не было повода отказаться от своих слов.

...или сразу несколько призов!

С ВПР как в спорте: можно завоевать только одну медаль, а можно сразу несколько. По какому количеству предметов ты будешь писать ВПР? Ведь наверняка в одном ты более уверен, с другим сомневаешься, что справишься. Стоит ли рисковать сразу всем? Давай под каждый предмет выберем свой приз.

Пусть ценность приза будет сопоставима с его сложностью для тебя. Условно, если за успешное написание ВПР по лёгкому для тебя русскому языку ты попросишь любимое пирожное из пекарни (или по маминому рецепту), то за сложную химию можно просить сразу торт! Но ты можешь хитрить и делать свои ставки. Мы поможем тебе в любом случае.

ЯКлассные инструменты

Готовиться с «ЯКласс» несложно. Найди в разделе «Предметы» ВПР для класса, в котором учишься, выбери предмет и начинай тренировку. Начни с того предмета, за успех в котором у тебя самый ценный приз. Представь, что он почти твой!

Обращай внимание на «Шаги решения» после задания — этот инструмент поможет тебе разобраться даже с самыми сложными темами. Помни, что заниматься нужно **регулярно**. Пусть по 15 минут на каждый предмет, но обязательно каждый день... Ну хорошо, в воскресенье можешь взять себе выходной.

Желаем удачи!

### **Полезные советы, как встроить подготовку в привычный график**

С учётом того, что не все учителя смогут выделить время для подготовки к ВПР на уроках, тренировки придётся встроить в свой рабочий график. Стоит составить сетку домашних заданий и подыскать в ней «окошки».

Хорошим результатом станет выполнение двух тестовых вариантов в день. К примеру, каждый день можно выполнять ВПР по одному обязательному предмету и одному по выбору.

Чтобы не возникло перегрузки, «привяжите» тренировки к расписанию. Например, пройти вариант ВПР по биологии можно в тот же день, когда вы готовитесь к обычному уроку по предмету. Так не придётся переключаться с одной дисциплины на другую.

Готовиться можно с репетитором или самостоятельно. Большое количество онлайн-тренажёров с быстрой системой проверки и необходимыми пояснениями обеспечит всеми полезными материалами. Всё, что нужно от вас, — **дисциплинированность и трудолюбие**.

Если разобраться, что к чему, ВПР — это не страшно. Учитесь вместе с нами и получайте удовольствие не только от результата, но и от процесса!

# Готовься к ВПР с «ЯКласс» и будь уверен в себе



*Всероссийские проверочные работы всё ближе, так что настало время активной подготовки. «ЯКласс» уже спешит на помощь!*

## Предметы

В этом году ВПР будут писать ученики четвёртых, пятых, sixth, седьмых, восьмых и одиннадцатых классов. Кроме выпускников, ВПР по русскому языку и математике все пишут в обязательном порядке. Другие предметы определяются для каждой школы отдельно — об этом расскажут учителя.

| Класс   | Предметы ВПР  |
|---------|---|
| 4 класс | <ul style="list-style-type: none"><li>• Русский язык;</li><li>• математика;</li><li>• окружающий мир</li></ul>                                    |
| 5 класс | <ul style="list-style-type: none"><li>• Русский язык;</li><li>• математика;</li><li>• история;</li><li>• биология</li></ul>                       |
| 6 класс | <ul style="list-style-type: none"><li>• Русский язык;</li><li>• математика;</li><li>• история;</li><li>• биология;</li><li>• география;</li></ul> |

|          |  |
|----------|--|
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обществознание</li> </ul>   |
| 7 класс  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Русский язык;</li> <li>• математика;</li> <li>• история;</li> <li>• биология;</li> <li>• география;</li> <li>• обществознание;</li> <li>• физика</li> </ul>                   |
| 8 класс  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Русский язык;</li> <li>• математика;</li> <li>• история;</li> <li>• биология;</li> <li>• география;</li> <li>• обществознание;</li> <li>• физика;</li> <li>• химия</li> </ul> |
| 11 класс | <ul style="list-style-type: none"> <li>• История;</li> <li>• биология;</li> <li>• география;</li> <li>• обществознание;</li> <li>• физика;</li> <li>• химия</li> </ul>   |

В каждом предмете есть тренировочные варианты по заданиям ВПР, которые помогут подготовиться к этим работам. Наши варианты максимально похожи на те, которые встречаются в настоящих проверочных. Благодаря вариативности заданий можно потренироваться, прокачать навыки и почувствовать себя более уверенно. Для доступа к тренировкам в разделе ВПР нужна Подписка Я+.

Предлагаем несколько вариантов подготовки — каждый может выбрать для себя.

### Проверь себя за 45 минут

Вариант-минимум — просто проверить свои силы и знания. Понадобятся часы или телефон, чтобы засечь время на выполнение, черновик (особенно для заданий по математике, физике и химии), ручка.

Заходим в нужный класс и предмет на нашем сайте, открываем один из тренировочных вариантов и выполняем проверочную из раздела «Тесты».

# Тесты

## 1. Тренировка ВПР по русскому языку. 6 класс. Вариант 3

Сложность: среднее

Лучше не торопиться, выполнять задания вдумчиво — на выполнение работы можно потратить 45 минут. Важно внимательно читать условия заданий, чтобы сделать именно то, что требуется. Если некоторые из заданий покажутся сложными, можно их пропустить, выполнить следующие, а затем вернуться.

**Важно!** Не стоит закрывать полученные результаты сразу. Лучше выписать номера заданий, с которыми не получилось справиться, чтобы составить план работы над ошибками.

После выполнения работы наступает время анализирования результатов. Вот вопросы, которые помогут это сделать:

- сколько баллов набрано из максимально возможных;
- было ли потрачено всё отведённое время (45 минут), можно ли было справиться лучше, если не торопиться;
- было ли сложнее выполнять ВПР, чем обычные задания из учебника;
- похож ли результат тренировки на оценки, которые обычно выходят по этому предмету?

### Сложные задания

Следующий уровень — программа «Прокачанный». Если хочется самостоятельно попробовать улучшить свои результаты ВПР, необходимо вернуться к результатам выполненного теста.

Заходим в тот же или в другие тренировочные варианты, используем подраздел «Задания» и выполняем те из них, с которыми не получилось справиться с первого раза. Выполняем каждое 2–3 раза — будут открываться разные варианты, и можно будет посмотреть на формулировку вопроса и другие нюансы с разных сторон.

Важно обращать внимание на «Шаги решения», которые открываются после выполнения каждого задания. В них могут быть нужные формулы, алгоритмы, расшифровка терминов, чертежи, схемы, карты — всё, что необходимо, чтобы справиться с заданием.

## Режим готовности

Следующий уровень — программа-максимум. Попробовать свои силы и знания можно с вариантами ВПР по каждому предмету.

За 3–4 дня до проведения ВПР в школе возвращаемся к тренировке на «ЯКласс»: нужно пройтись по всем заданиям, вспомнить алгоритмы выполнения, а заодно и нужную теорию. Всё самое важное будет под рукой: и задания, и рекомендации в «Шагах решения».

Накануне самих ВПР не стоит перегружать мозг, лучше дать ему отдохнуть и «утрясти» всю информацию.

## Чек-лист

Ну и наконец, простой **алгоритм**, как действовать при написании самой проверочной работы.

1. Просмотреть все задания от начала до конца. После качественной тренировки сюрпризов быть не должно, но даже если попадётся неожиданное задание, на него просто стоит выделить чуть больше времени.
2. Начинать с заданий, которые кажутся более простыми.
3. Перейти к более сложным. Если какое-то из заданий не удаётся выполнить, стоит оставить его напоследок.
4. За пять минут до конца урока просмотреть всю работу, проверить, нет ли досадных ляпов или «очепяток».
5. Сдать работу и выдохнуть!