

# ПАМЯТКА для ученика

## Семь правил, которые помогут успешно написать ВПР.

- 1 Выспись перед ВПР.** Во время подготовки чередуй занятия и отдых. Чтобы выспаться вечером и ночью, накануне ВПР, на сон выдели минимум 8 часов.
- 2 Успокойся.** Если чувствуешь волнение, то примени дыхательные упражнения. Например, «Фигуры», «Морская звезда» или «Воздушный шар». Сделай их на перемене перед ВПР, а не во время проверочной работы в классе.
- 3 Перечитай задание на ВПР.** Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- 4 Прочитай задание до конца.** Старайся понять условие задания и внимательно читай концовку и вопрос задания. Когда ты торопишься, то можешь совершить досадную ошибку.
- 5 Используй черновик.** Он поможет тебе решить задание, проверить себя и безошибочно переписать в бланк для ответов.
- 6 Реши легкие задания, а потом трудное.** Если попало сложное задание, не можешь его решить, то решай более легкие. А после легких заданий вернись к трудной задаче.
- 7 Проверь работу.** Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть прочитать и заметить ошибки.

