

Советы психолога



Для обучающихся:

- Ознакомьтесь с процедурой проведения ВПР. Часто нас пугает именно неизвестность, поэтому задайте все интересующие вопросы заранее.
- Настраивайтесь на успех. Вера в лучшее помогает избавиться от ненужных переживаний и не бояться контрольных работ.
- Правильно распределите время. Оцените ситуацию в самом начале. Посмотрите на задания и распределите время на выполнение каждого из них, а также на запись ответов.



Для родителей:

- Не надо относиться к ВПР, как к самому главному испытанию в жизни ребенка, они будут ежегодно.
- Объективно оцените возможности ребенка. Не давите на него чрезмерными ожиданиями и страхом провала.
- Помогите ребенку эффективно организовать время. Помните, что подготовка в ущерб отдыху, особенно накануне ВПР, вызовет лишнюю усталость и раздражение.

Контакты:



Региональная
"Горячая линия" ВПР:
+7(929)830-90-40



QR код на телеграмм
канал ЦОКО



QR код на VK ЦОКО



QR код на сайт
ФИОКО



Всероссийские
проверочные работы
в образовательных
организациях
Краснодарского края

2025