

## ПРИЧИНЫ СТРЕССА

1. Сомнение в собственных способностях: логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
2. Стресс незнакомой ситуации.
3. Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.
4. Сомнение в полноте и прочности знаний.
5. Стресс ответственности перед родителями и школой.



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Создайте благоприятный климат в семье (это эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям).
2. Найдите различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.
3. Во время интенсивного умственного напряжения ребёнку необходима питательная и разнообразная пища.





## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

4. Проследите, чтобы накануне экзамена Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий.

5. Не рекомендуется перед экзаменом использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия.

6. Позитивно настройте ребенка на предстоящие события.

7. Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребёнку и не увеличило его тревожность.



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Официальный сайт ВПР 2018  
(СтатГрад) - [www.eduvpr.ru](http://www.eduvpr.ru) -

осуществляет информационное  
сопровождение всероссийских  
проверочных работ под  
руководством Рособнадзора.  
<https://ucthat-v-skole.ru/> Демоверсии работ

Здесь размещены демонстрационные  
задания с ответами и критериями  
оценивания, различная информация о  
ВПР: план графики, порядок  
проведения, официальные документы





## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

*За то, как наши дети войдут  
в подростковый возраст,  
будут ли успешны в учёбе и  
жизни в целом, лежит  
ответственность на нас,  
взрослых — педагогах и  
родителях.*



*Удачи  
нашим детям!*

