

Семь правил, которые помогут успешно написать ВПР

- 1 Соблюдай режим дня.** Во время подготовки чередуй занятия и отдых. Питайся правильно. Вечером накануне ВПР постарайся выспаться. На сон удели минимум 8 часов.
- 2 Сосредоточься.** Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- 3 Пропускай трудные задания.** Можешь пропустить задания, если испытываешь трудность. Затем вернись к ним, после того как решил остальные задания.
- 4 Используй черновик.** Он поможет тебе решить задание, проверить себя и безошибочно переписать в бланк для ответов.
- 5 Читай задание до конца.** Старайся понять условие задания и внимательно читай концовку и вопрос задания. Когда ты торопишься, то можешь совершить досадную ошибку.
- 6 Проверь.** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить ошибки.
- 7 Успокойся.** Если чувствуешь волнение, то примени дыхательные упражнения. И помни, что задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Примеры дыхательных упражнений

1. **Шестисекундная дыхательная техника.** Сядьте ровно, руки положите на колени («поза кучера»). Представьте, что у вас есть свой персональный дирижёр (назовём его Иоганн). Иоганн взмывает дирижёрской палочкой и держит её шесть секунд. Вы сидите, и в эти шесть секунд ваша задача — медленно, спокойно дышать через нос. Воздух идёт от живота. Затем Иоганн считает до трёх — для вас это значит, что в течение трёх секунд надо сделать вдох, затем три секунды — выдох (воздух всегда идёт от живота). Затем шесть секунд вдыхаем, шесть выдыхаем.

Важно помнить, что дыхание через нос отличается от дыхания через рот. Когда мы вдыхаем и выдыхаем через нос, мы успокаиваемся быстрее, чем при дыхании через рот. Дышите некоторое время, используя эту схему, затем перейдите к следующей.

2. **Вдох - пауза - выдох.** Интересный факт: Задержка после вдоха (при естественных обстоятельствах) это идентификация, озарение, инсайт, удержание полученного извне, сосредоточенность, сравнение, оценка, воспоминание, обдумывание формы и методов решения задачи, формирование цели. На задержке после вдоха идёт внутренняя работа над улучшением чего-то в себе через осознание или понимание.

Дышите некоторое время, используя эту схему, затем перейдите к следующей.

3. **Вдох - выдох - пауза.** Интересный факт: с выдохом человек сознательно или неосознанно приступает к действиям. А во время задержки дыхания (после выдоха) организм ожидает результата сделанного действия. Психика в этот момент находится в состоянии ожидания: выхода из ситуации или ответа собеседника на поставленный вопрос. При задержке после выдоха в процессе общения человек ожидает результат, и уже в зависимости от того, что произойдёт, организм автоматически подстроит наш вдох наиболее оптимальным для нас образом.

4. **Вдох - пауза - выдох - пауза.** Дышите некоторое время, используя эту схему, после «сплюньте» воздух на выдохе. Не нужно прилагать при этом силы, не забывайте, воздух идёт от живота. **Дыхательные техники — это очень простой и при этом эффективный способ успокоиться и взять под контроль свои эмоции.**

Желаем всем удачи на ВПР!

Помните: стресс можно и нужно контролировать!