



# О психологической поддержке обучающихся и родителей во время проведения ВПР

Черная Инна Леонидовна,  
педагог-психолог МАОУ СОШ № 10 Красноармейского  
района, член президиума сообщества педагогов-  
психологов Краснодарского края

11 марта 2025 г.



**ВПР – ЭТО...**



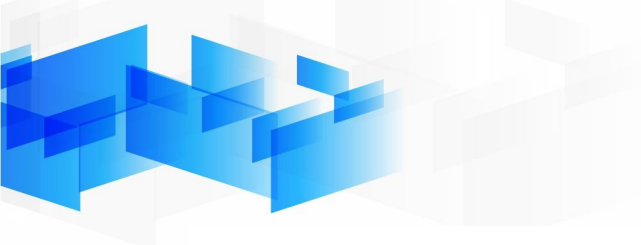


# «Эксперимент»

ШАРль ПОДнял ЛЮ СИНАСПИ ну ИСКА ЗАЛ  
ОБхватим ОЮШ ЕЮНО КАК Те прерье Ве Рну  
ть ся НА ЭСтаКА ДУКАК ПЕРЕ не Сти ЭТо ГоС  
траШНО На

ПУган Ного Р еБенк АВБе ЗОПаСН Оем ЕсТОН  
ак оНЕцП ослыШАЛ Ся Топ ОтБег УЩИХ ног





94ННОЗ СООБЩЕНИЗ ПОК4ЗЫ8437, К4КНЗ  
У9N8N73ЛЬНЫЗ 83ЩН МОЖ37 93Л47Ь  
Н4Ш Р43УМ! 8ПЗ447ЛЯЮЩНЗ 83ЩН!  
СН444Л4 Э70 БЫЛО 7РЧ9НО, НО СЗЙЧ4С  
Н4 Э70Й С7РОКЗ 84Ш Р43УМ ЧН7437 Э70  
4870М47НЧЗСКН, НЗ 349УМЫ84ЯСЬ 06  
Э70М.





« Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» .

( Г. Селье).

# Поддержка родителей



# Режим дня (правило трех 8)



Чередование  
умственного  
и физического труда  
(50 + 10)






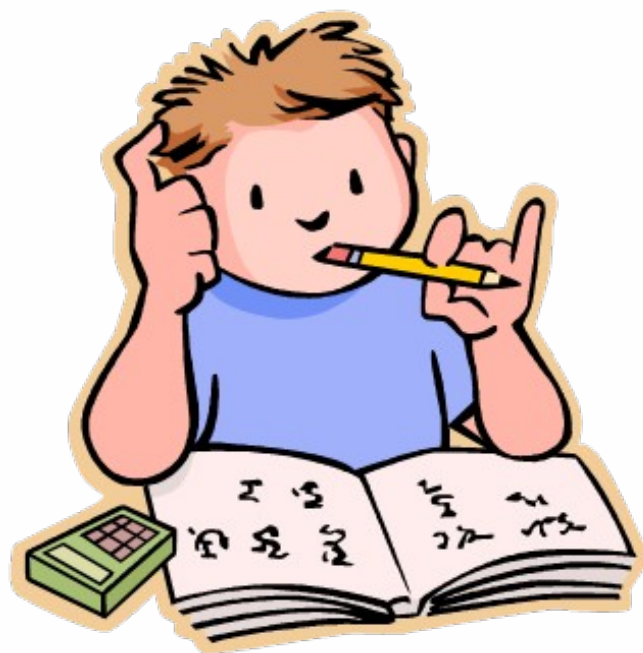
# Правило 15 минут





# Правило 5 П


- 1П- просмотри текст
  - 2П- придумай к нему вопросы
  - 3П - пометь карандашом важные слова
  - 4П-перескажи, используя ключевые слова
  - 5П-просмотри текст повторно
- 



ВПР- это задачи, которые решают в школе.



# Экспресс приемы повышения эмоциональной устойчивости

- поворот головы вправо
  - «переключение внимания»
  - релаксирующее дыхание
- 

**Знаешь?**

**Значит можешь !**

