

## **На старт, внимание... ВПР! Как настроиться на проверочные работы**

С 20 апреля по 20 мая в школах проходят Всероссийские проверочные работы (ВПР). Для многих это звучит пугающе, но на самом деле ВПР — это не приговор, а способ увидеть, какие темы стоит подтянуть перед летом.

### **Чек-лист ученика на апрель:**

- **Узнай расписание заранее.** Если школа сама выбирает даты, убедись, что работы не идут подряд — между ними должен быть хотя бы один день для восстановления.

- **Составь «Мини-прогноз».** Попроси учителя или родителей помочь определить предметы, которые могут быть на ВПР, и точно повторить самые сложные темы.

- **Используй официальные материалы ФИПИ.** 15 апреля на сайте ФИПИ будут опубликованы методические рекомендации по подготовке к ОГЭ по русскому и математике, а 16 апреля — по другим предметам. Там есть четкая структура КИМов, индивидуальный план подготовки и ссылки на полезные ресурсы.

- **Применяй правило «коротких повторений».** Выдели 5-10 минут в конце каждого дня, чтобы пробежаться по самым «путаным» формулам, правилам или датам.

Помните: тревога часто возникает из-за неизвестности. Чем больше вы знаете о формате экзамена и лучше подготовлены, тем спокойнее будете себя чувствовать.