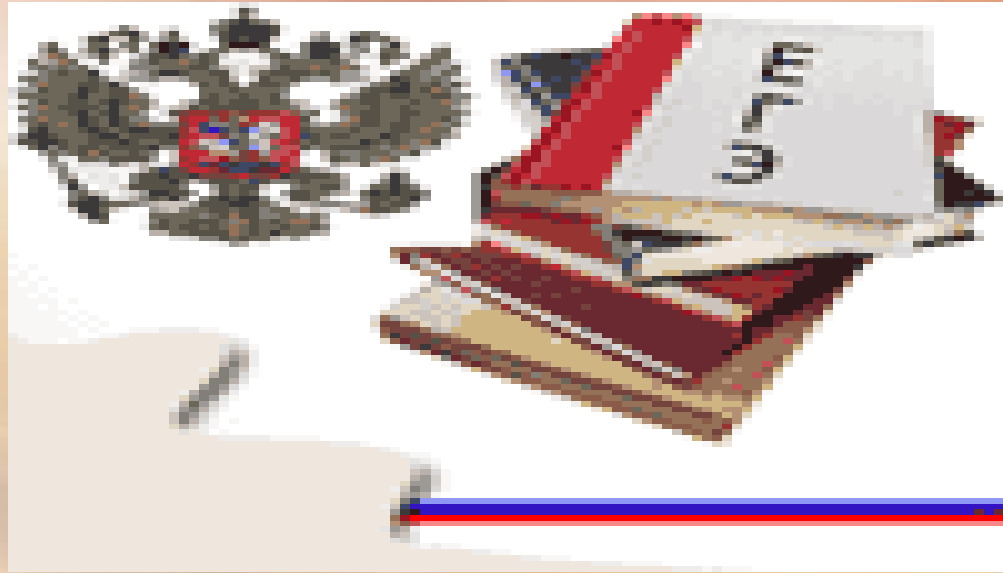


Родительское собрание

«Как помочь детям
ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?»





- Экзамен- самый ответственный период жизни каждого старшеклассника. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье благоприятные условия.

Процессуальные трудности

- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Трудности, связанные с ролью взрослого.
- Трудности, связанные с критериями оценки.
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

Рейтинг трудностей выпускников

- 1. Неадекватные и нереалистические установки по поводу ОГЭ.
- 2. Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности.
- 3. Высокий уровень тревоги.

Составляющие познавательного компонента, которые способствуют успешной сдаче ГИА

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

Составляющие процессуального компонента

- ❖ Знакомство с процедурой экзамена;
- ❖ Навыки работы с тестовыми материалами;
- ❖ Умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;
- ❖ Владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация).

Составляющие личностного компонента:

- Наличие собственного адекватного мнения об ГИА, отсутствие нереалистической «мифологии».
- Адекватная самооценка-умение адекватно оценить свои знания, умения, способности.

Задачи и стратегии подготовки выпускников к ГИА.

- ❑ Ознакомление с процедурой ГИА.
- ❑ Формирование адекватного реалистичного мнения об ГИА.
- ❑ Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.



Стресс-беспокойство по поводу результатов предстоящих испытаний и реакция организма на это переживание.

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

Г. Селье



РЕЖИМ ДНЯ

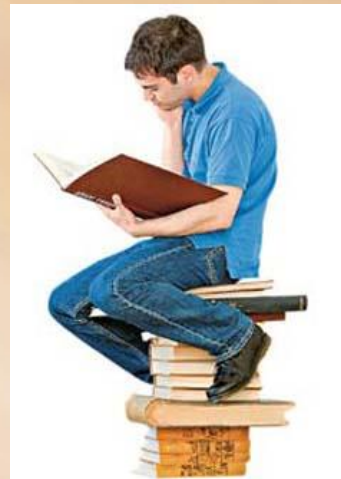
Рекомендовано сутки разделить на три части



Сон - не менее 8 часов



Подготовка к экзаменам в школе и дома- 8 часов



Спорт, прогулки на свежем воздухе- 8 часов



Питание

Рекомендуем
правильно
питаться.

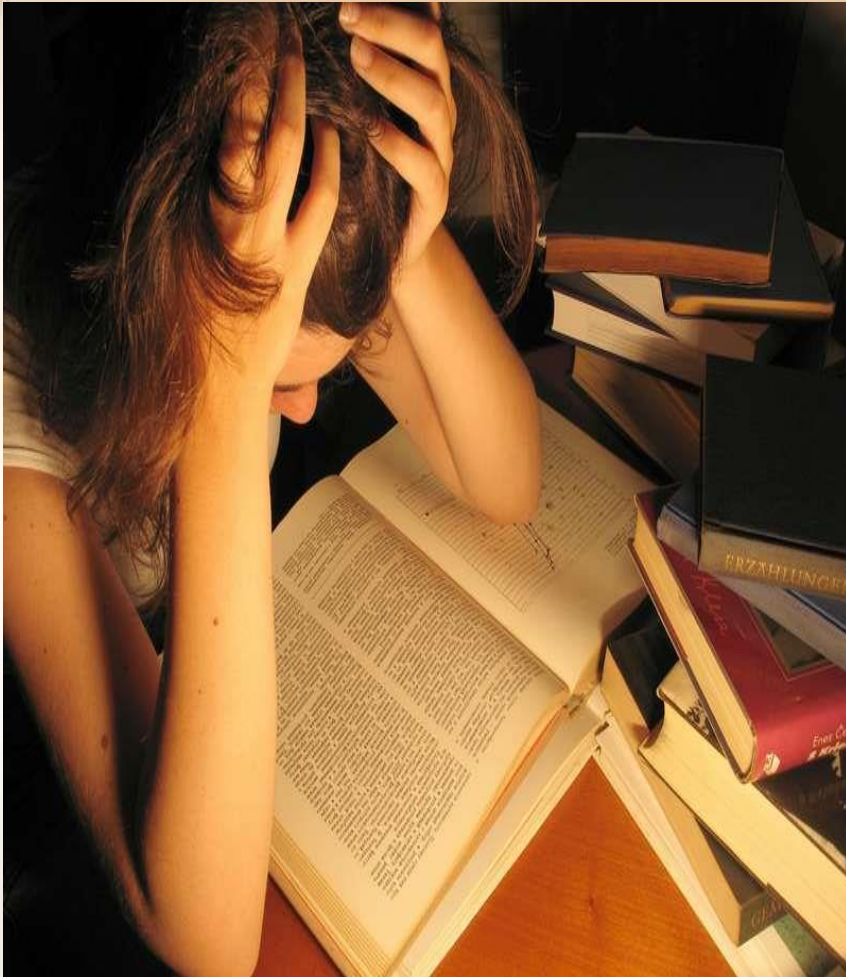
Питание
должно быть 3-
4 разовым,
калорийным,
богатым
витаминами.



УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- Чередовать умственный и физический труд;
- Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;
- Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;
- Стимулировать познавательные способности при помощи упражнений;
- Поднять настроение и наполнить себя свежей силой при помощи дыхательных упражнений.

Место для подготовки к экзаменам



- Организуйте для ребенка место для подготовки к экзаменам. Поставьте на стол предметы в желтой и фиолетовой тональности. Эти цвета повышают активность, работоспособность.

Простые советы

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов- это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».



Простые советы

- Не тревожьтесь об оценке, которую ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что полученная оценка не является совершенным измерением его возможностей.



Простые советы



- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Говорите чаще детям:



- Ты у меня все сможешь
- Я уверена , ты справишься с экзаменами
- Я тобой горжусь
- Чтобы не случилось, ты для меня самый лучший

Простые советы

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет во время заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.



Простые советы

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.



www.shutterstock.com · 14608954



www.shutterstock.com · 2500950

Спортивные занятия

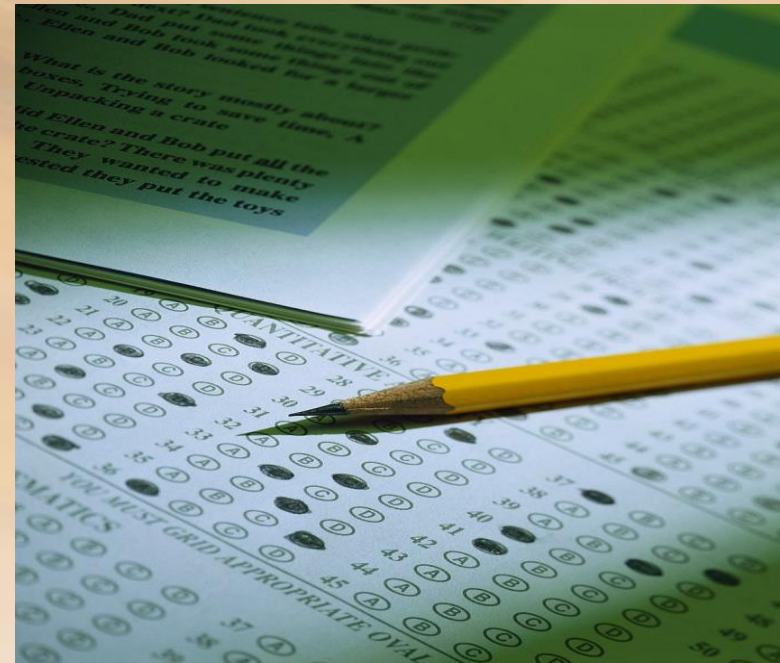
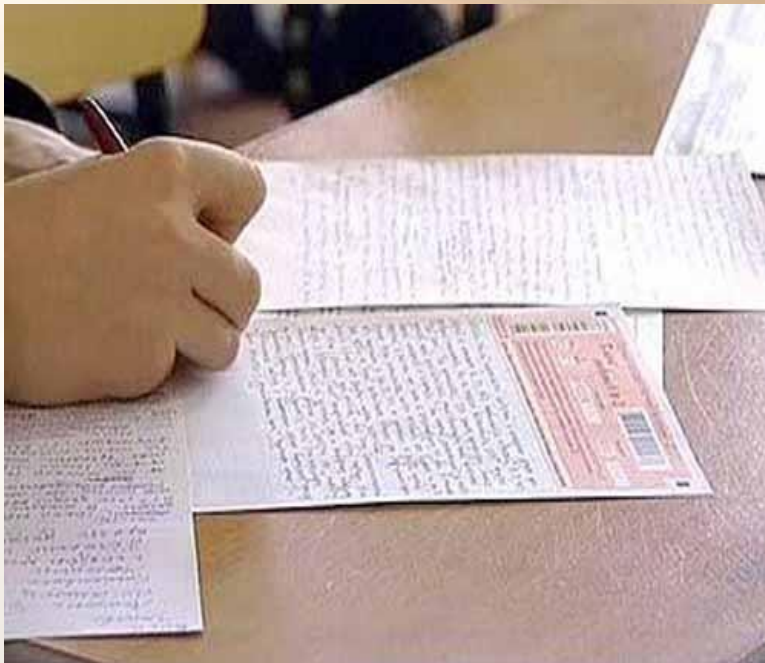
**СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-
ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

Способы снятия нервно- психического напряжения

- Контрастный душ
- Мытье посуды
- Смотреть на горящую свечу
- Покричать то громко, то тихо
- Вдохнуть глубже до 10 раз
- Скомкать газету и выбросить ее

Накануне экзамена

- Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



Что думают об экзаменах наши дети

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах

...

- Переживаю
- Становится страшно
- Понимаю, что к ним надо готовиться
- Волнуюсь
- Надеюсь, что сдам хорошо



Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допуска ошибок.

Говорите чаще детям:

Ты у меня все сможешь.

Я уверена, ты справишься с экзаменами.

Я тобой горжусь.

Чтобы не случилось ты для меня самый лучший.





**Желаю всем
успешной сдачи экзаменов!**