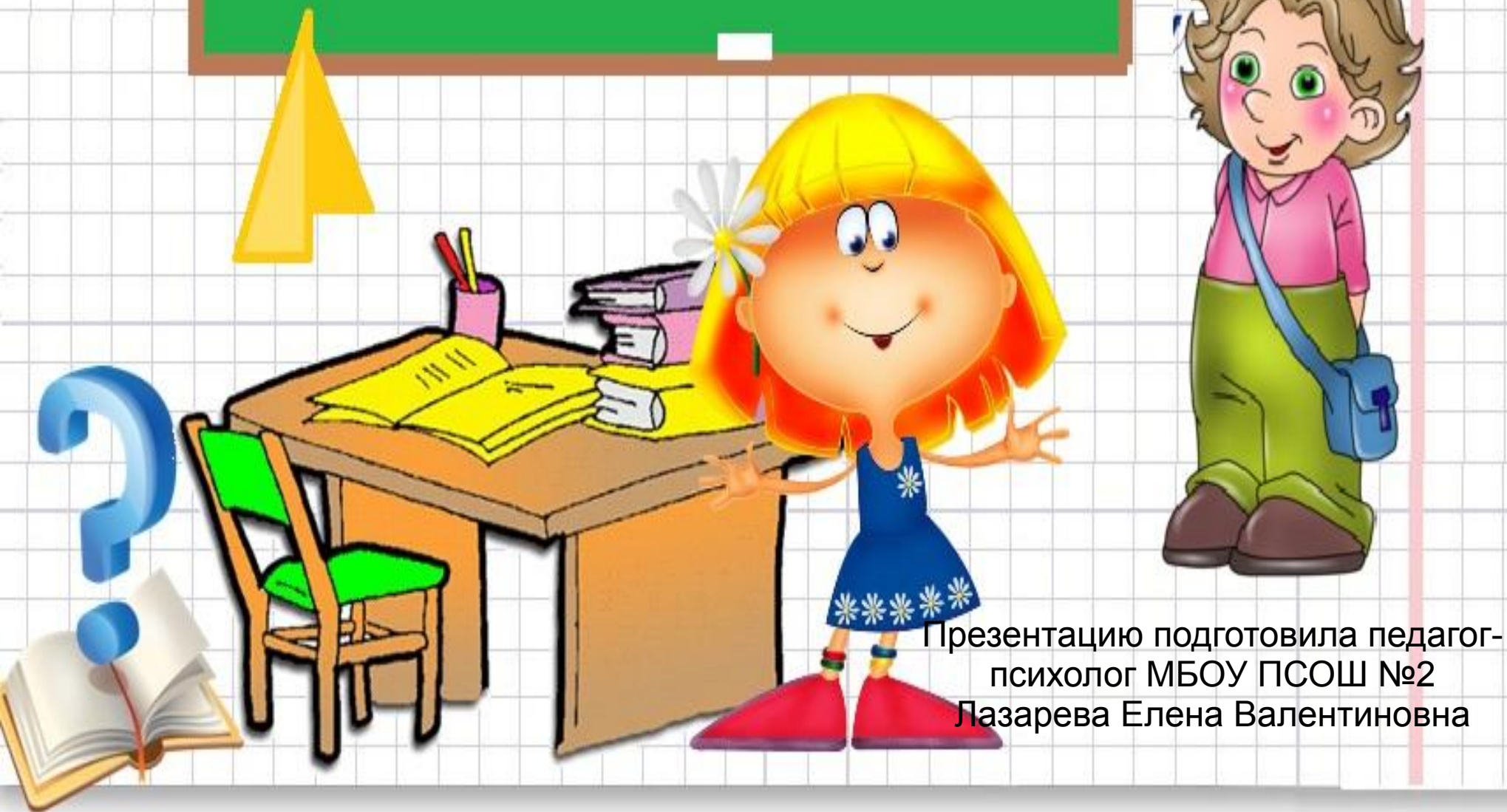


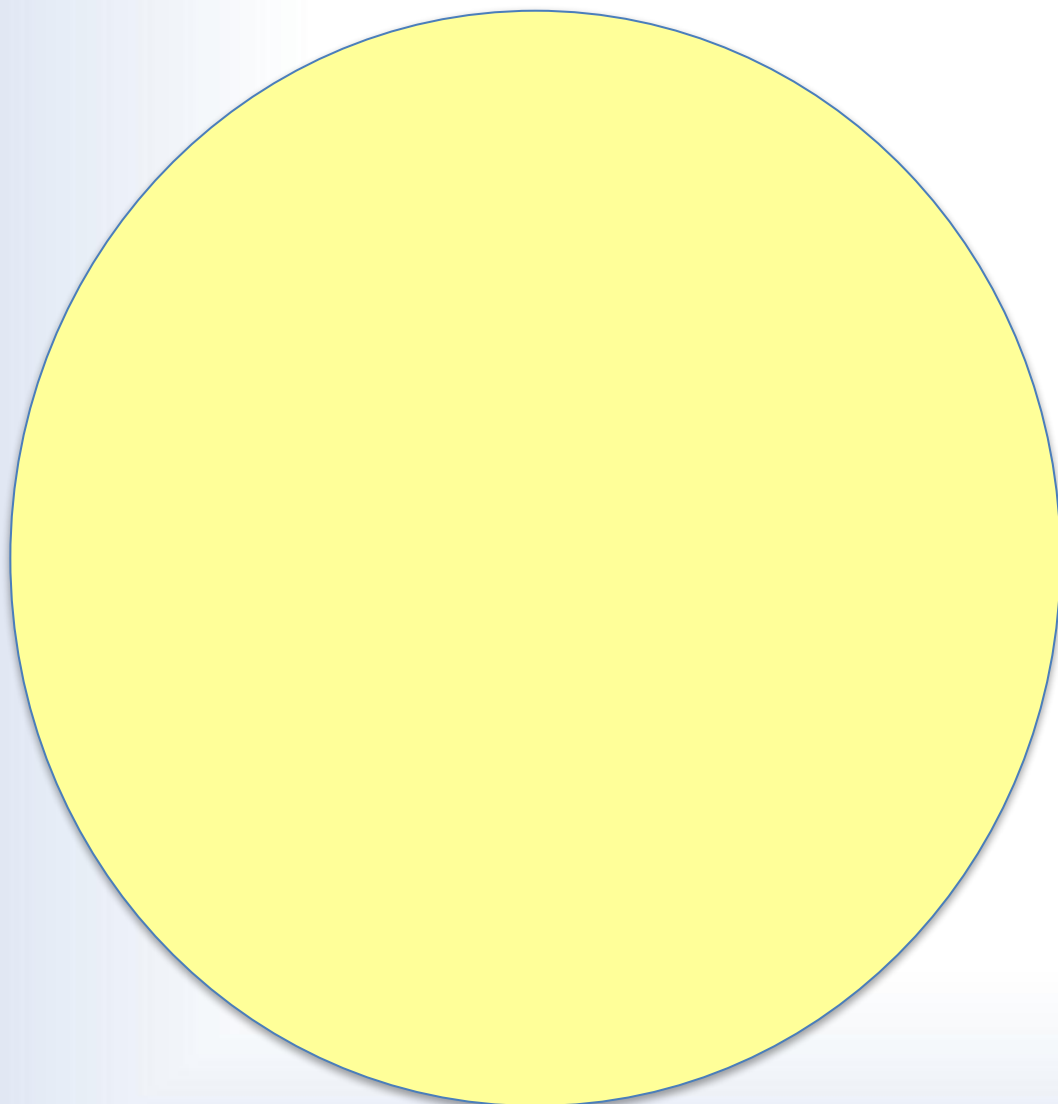
**Родительское собрание:
«Подготовка к единому
государственному экзамену.
Как противостоять стрессу?»**



Презентацию подготовила педагог-психолог МБОУ ПСОШ №2
Лазарева Елена Валентиновна

«Круг ответственности»

Факторы, влияющие на успех ребёнка во время экзамена:



работа школы, учителей



знания учащегося



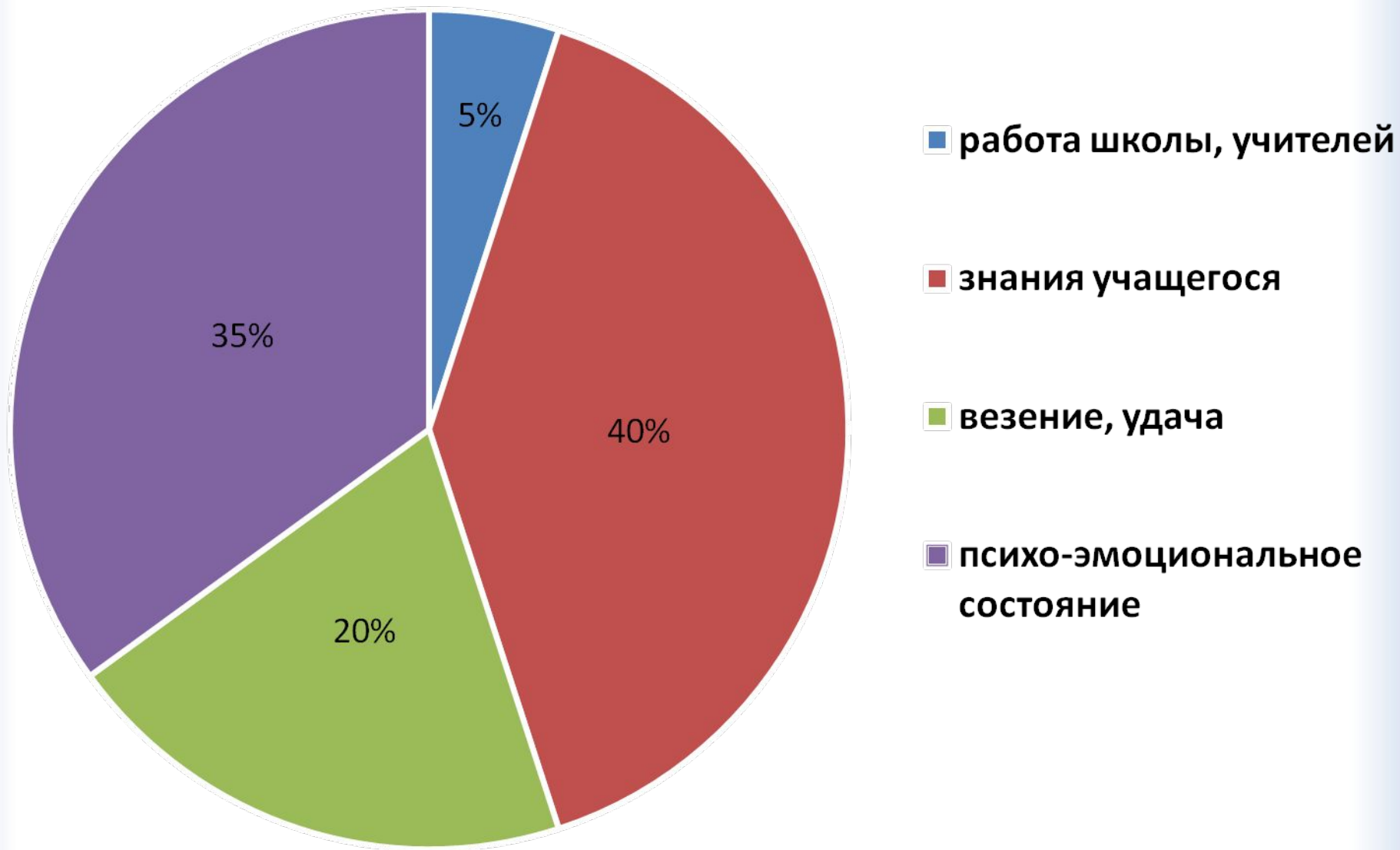
везение, удача



психо-эмоциональное
состояние подростка



Факторы, влияющие на успех ребёнка во время экзамена:



Что думают об экзаменах наши дети?

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах я ...

переживаю - 17 человек;

не переживаю - 3 человека;

предполагаю, что завалю – 3 человека;

понимаю, что к ним надо готовиться – 11 человек;

понимаю, что пора готовить шпаргалки – 9 человек;

надеюсь, сдам хорошо – 15 человек;

становится плохо – 16 человек;

переживаю, что упаду в обморок во время экзамена – 12 человек.





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

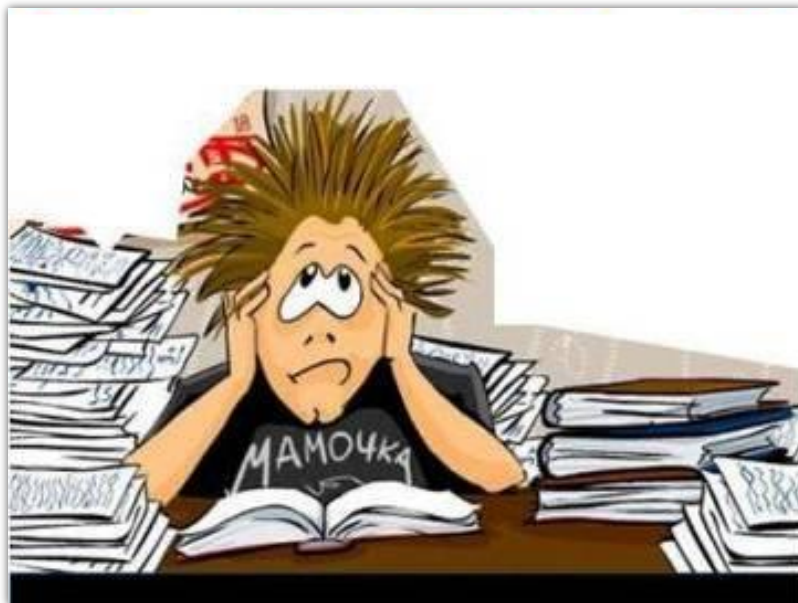


Результаты «Стресс-теста»:

менее 30 баллов (высокая стрессоустойчивость): 2% уч-ся;

31–45 баллов (средний уровень): 62 % уч-ся

46–60 баллов (низкий уровень): 36% уч-ся



РЕЖИМ ДНЯ

Рекомендовано сутки разделить на три части

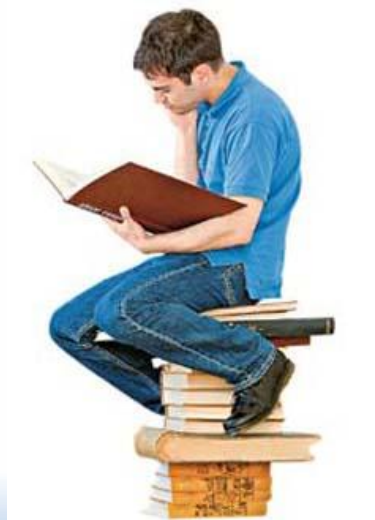
Сон - не менее 8 часов



Спорт, прогулки на свежем воздухе- 8 часов



Подготовка к экзаменам в школе и дома- 8 часов



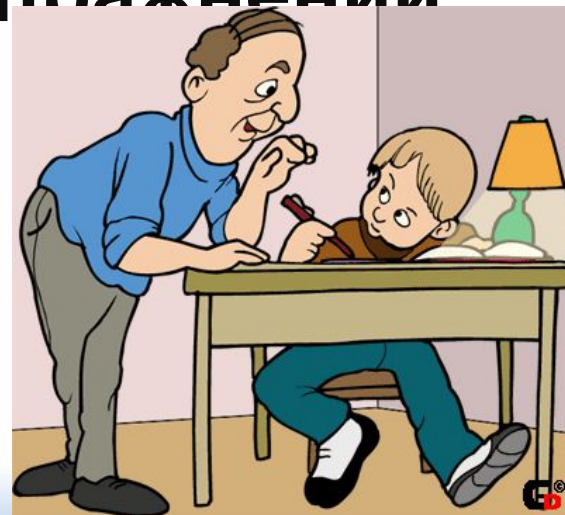
Питание

Питание должно быть 3 - 4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.



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



Простые советы родителям выпускников

Не тревожьтесь об оценке, которую подросток получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена.

Не повышайте тревожность подростка на кануне экзаменов

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.



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 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.





**Желаю всем
успешной сдачи экзаменов!**