

**Родительское собрание
«Организация сотрудничества
лица, классных руководителей,
родителей и учащихся 11 классов
при подготовке к ЕГЭ»**



Предварительная подготовка :

- Изучение нормативных документов, относящихся к проведению ЕГЭ.
- Изучение специальной психолого-педагогической литературы.

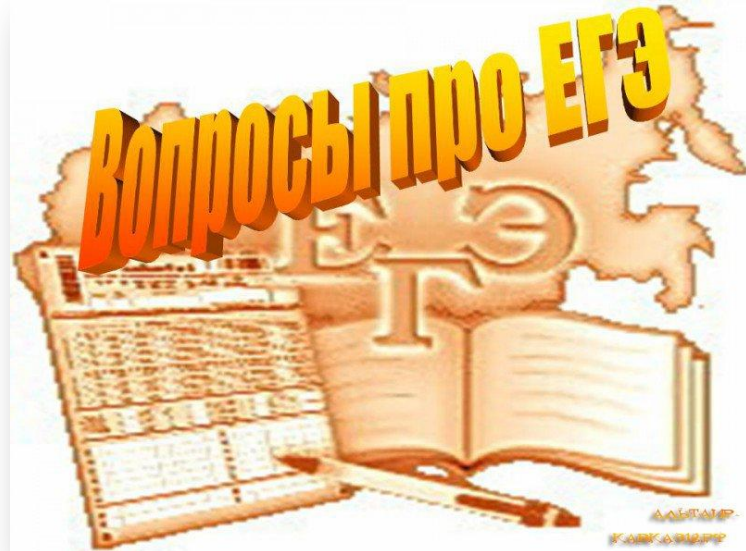
Анкета.

- Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
 - Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
 - Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
 - Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала?
 - Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наиболее продуктивным?
 - Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность?
- Если да, то как?
- Анкетирование учащихся.



Ход родительского собрания:

- Знакомство с повесткой дня и порядком проведения собрания.
- Выступление директора лицея с информацией.
- Анкетирование родителей (по вопросам, на которые уже отвечали их дети)
- Выступление классного руководителя о роли родителей и их практической помощи при подготовке к ЕГЭ.
- Обсуждение родителями значимости действенной поддержки ребенка при проведении ЕГЭ с их стороны.
- Отработка с родителями психологических приемов поддержки при подготовке к выпускным экзаменам.
- Принятие решения родительского собрания.



Оформление:

На доске оформлены высказывания:

- «Дело не сделано, если оно не сделано до конца»

Прописная истина

- «Если ты не уверен в себе, трудно поверить в то, что в тебя поверят другие»

Восточная мудрость

- «Стресс – это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете».

Г.Селье

- «Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать находить правильный выход»

Д. Карнеги



Выступление классного руководителя.

Уважаемые родители!

Пройдет совсем немного времени, и наши дети уйдут во взрослую жизнь.

Трудность первого взрослого испытания недооценить невозможно.

Этим испытанием будет итоговая государственная аттестация.

Именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание».

Безусловно, результаты выпускных экзаменов имеют и для детей, и для родителей, и для педагогов особую значимость.



Организм, при подготовке и сдаче экзамена, испытывает сильное нервно-психическое напряжение. Поэтому хочу порекомендовать вам способы для снятия этого напряжения и познакомить с приемами, которые помогут мобилизовать интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов.

Способы снять нервно-психическое напряжение:

- спортивные занятия;
- контрастный душ
- стирка белья;
- мытье посуды;
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- слепить из газеты свое настроение;
- громко спеть свою любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;
- вдохнуть глубоко 10 раз;
- погулять по лесу;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".



Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы.

На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

Здоровьесберегающие технологии

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности. Вторая проблема – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «Перекрестный шаг» .



Памятки для родителей:

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.



Условия поддержки работоспособности:

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!



Заключительно слово классного руководителя

Осталось 9 месяцев до экзаменов. Очень символическая цифра!

Дорогие родители!

Готовьтесь вместе с детьми к экзаменам, не пускайте все на самотек и не надейтесь на «авось».

Отправляйте своих детей на курсы и к репетиторам.

Не рассчитывайте на «списать».

Экзамены будут действительно сложными.

Учите детей надеяться только на собственные знания и силы.

Удачи и успехов во всем!



Литература:

- Еремина О. «Тест о правилах и процедуре проведения ЕГЭ» (Школьный психолог.-2010,-№9)
- Чибисова М. «Мифология ЕГЭ: способы работы с негативными установками» (Школьный психолог.-2010,-№9)
- Из опыта работы Матвеевой И.В.
- Дереклеева Н.И. «Новые родительские собрания 10-11 классы» (Москва «Вако», 2006)

