

Родительское собрание

«Подготовка к единому государственному экзамену. Как противостоять стрессу».

Цели:

- познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;
- проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;
- дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

Участники: родители учащихся выпускных классов, классный руководитель.

Подготовка.

1. Изучение нормативных документов, касающихся проведения ЕГЭ.
2. Изучение специальной психолого-педагогической литературы по заявленной проблеме.
3. Анкетирование учащихся.

Анкета.

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

4. Тестирование выпускников по «Стресс-тесту».

Проводится в период подготовки к родительскому собранию во время классного часа. Учащимся предлагается прочитать включенные в тест утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

1. почти никогда;
2. редко;
3. часто;
4. почти всегда.

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь

грубое.

7. Все свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Беспочинно бываю беспокоен.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что лучше многих.
20. Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. – Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов. – Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, Вы страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (то есть у Вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, Вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46-60 баллов. – Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для Вас важно мнение других, и это держит Вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит Вам радость. Избегайте лишних споров, умиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. – Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому Вы подвержены, угрожает и здоровью, и Вашему будущему.

5. Обработка и анализ результатов анкетирования и тестирования.

6. Изготовление памяток.

Некоторые особенности запоминания

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!

Приемы психологической защиты

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.

3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.

4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.

5. Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».

6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

Оформление.

На доске оформлены высказывания:

– «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 правильный выход» .(Д. Карнеги).

Ход собрания:

1. Знакомство с повесткой дня и с порядком проведения собрания.

2. Знакомство с информацией о правилах проведения итоговой аттестации и об особенностях единого государственного экзамена.

3. Анкетирование и тестирование родителей (по вопросам ,на которые уже отвечали их дети).

4. Выступление классного руководителя с использованием обобщенных результатов анкетирования. Сравнение родителями их ответов с ответами детей. Знакомство с рекомендациями, предложенными в памятках.

5. Обсуждение родителями памяток с приведением примеров из жизни, которые подтверждают либо опровергают рекомендации и выдвижением своих предложений.

6. Принятие решения родительского собрания.

Проект решения родительского собрания:

1. Сделать все возможное для создания благоприятной обстановки в период подготовки учащихся к экзаменам.

2. Обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и режима питания школьников.

3. Следовать рекомендациям, изложенным в памятках.

Памятка родителям

«Как помочь подготовиться к экзаменам»

Слово "экзамен" переводится с латинского как "испытание". И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его "золотые часы" ("жаворонок" он или "сова"). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале "экзамена". Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим

телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Основные сведения о ЕГЭ

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) является основной формой итоговой государственной аттестации в школе для всех выпускников школ Российской Федерации.

Также участниками ЕГЭ являются закончившие российские школы иностранные граждане, лица без гражданства, беженцы и вынужденные переселенцы.

Более подробную информацию о проведении ЕГЭ см. в Положении о формах и порядке проведения государственной (итоговой) аттестации.

Какие предметы обязательны для получения аттестата?

Для всех выпускников обязательными являются два экзамена в форме ЕГЭ: русский язык и математика.

Предметы по выбору

Если учащийся намерен продолжить образование в образовательном учреждении высшего или среднего профессионального образования, то, помимо обязательных, он должен сдать предметы по выбору в форме ЕГЭ.

Сроки подачи заявления для сдачи предметов по выбору

Все высшие учебные заведения огласят перечень вступительных испытаний по каждому направлению подготовки до 1 февраля.

Сроки проведения ЕГЭ

Сроки и единое расписание проведения ЕГЭ ежегодно определяются Рособрнадзором.

Как будут оцениваться результаты ЕГЭ?

Результаты ЕГЭ оцениваются по 100-балльной шкале. В таком же виде они будут выставляться в свидетельстве о ЕГЭ.

Неудовлетворительная оценка по ЕГЭ

Минимальное количество баллов по каждому предмету определяется по 100-балльной шкале в течение 6-8 дней после того, будет проведен ЕГЭ по предмету в основные сроки.

Выдача аттестатов и свидетельств о ЕГЭ

Школы обязаны выдать выпускникам аттестаты и свидетельства о ЕГЭ в период с 20 по 30 июня.

Срок действия свидетельства о ЕГЭ

Свидетельство о ЕГЭ действует до 31 декабря года, следующего за годом выпуска.

Разрешено пользоваться во время ЕГЭ

Математика - линейка

Физика - линейка и непрограммируемый калькулятор

Химия - непрограммируемый калькулятор

География - линейка, транспортир, непрограммируемый калькулятор