

«Готовимся к экзаменам»

Родительское собрание

11 класс

От чего зависит успех на экзамене?

- 1) От знания учебного предмета;*
- 2) От знакомства с процедурой проведения
экзамена;*
- 3) От стратегии подготовки к экзамену;*
- 4) От уровня тревоги.*

Общие рекомендации родителям:

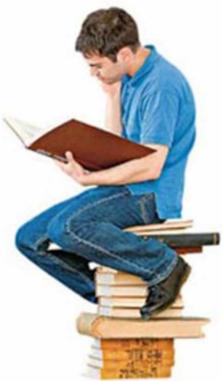
- 1. Организация режима дня;**
- 2. Домашние дела ребенка;**
- 3. Эмоциональный настрой родителя;**
- 4. Конкретная помощь родителей.**

Памятка родителям:

- Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными; важно, чтобы ребенок понял, что семья, безусловно, верит в его способности, но готова поддержать его в случае неудачи.
- Для повышения интеллектуальной активности желательно организовать рабочее место таким образом, чтобы в поле зрения попадали желтый и фиолетовый цвета (фрагментарно).

- Через каждые 40-50 минут ребенку необходимо оторваться от занятий, сменить вид деятельности для того, чтобы не наступало «хроническое утомление». При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественнонаучные и гуманитарные дисциплины.
- Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам, - некоторым людям отсутствие привычного шумового или зрительного фона скорее мешает, чем помогает, что доказано многочисленными экспериментами.

- Желательно, чтобы выпускник при желании имел возможность рассказать родителям выученный материал. Во-первых, проговаривание закрепляет материал в памяти, а во-вторых, снимает панику («Я ничего не знаю!!!»)
- Экзамены вызывают у школьника сильный стресс, поэтому велика вероятность развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и особенно желудочно-кишечного тракта. Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка.



МЫ ВОСПРИНИМАЕМ

10% из того, что мы ЧИТАЕМ

20% из того, что мы СЛЫШИМ

30% из того, что мы ВИДИМ

50% из того, что мы ВИДИМ и СЛЫШИМ

70% из того, что ОБСУЖДАЕМ с другими

80% из того, что мы ИСПЫТЫВАЕМ лично

95% из того, что мы ПРЕПОДАЕМ кому-то еще

Способы снятия напряжения:

1. Спортивные занятия;
2. Контрастный душ;
3. Стирка белья, мытье посуды;
4. Комканье газетного листа, рисование кляксами;
5. Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
6. Погулять в тихом месте на природе;
7. Вдохнуть глубоко до 10 раз;
8. Погулять в лесу, покричать.