

**«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.