

Готовимся к ЕГЭ вместе с родителями.

ХОД СОБРАНИЯ:

1. Вступление - классный руководитель.
2. Рассказ о сущности и процедуре ЕГЭ – заместитель по УВР.
3. Ролевая игра "Сдаем ЕГЭ" (моделирование ситуации экзамена, когда родители выступают в роли учеников).
4. Общие рекомендации психолога и педагогов.
5. "Мозговой штурм" на тему "Чем я как родитель могу помочь своему ребёнку?" Составление "копилки полезных советов".

Вступление.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцати-классников. Безусловно, экзамены — дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А 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 ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным испытаниям. 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.

Из-за недостаточно высоких оценок Единый государственный экзамен, суть которого непонятна большинству родителей, представляет трудность не только для выпускников, но и для пап и мам. Как можно помочь ребенку, чем должна отличаться подготовка к ЕГЭ от подготовки к традиционному экзамену, справится ли ребёнок - все эти вопросы требуют ответа. А коль скоро родители принимают непосредственное участие на этапе выпускных экзаменов, им тоже необходима особая подготовка. Нам представляется наиболее оптимальным вариантом использовать для такой подготовки родительское собрание, так как это привычная форма работы, которая к тому же позволяет охватить родителей фронтально, в группе.

Мы считаем, что проведение родительского собрания на тему "Как помогать ребёнку готовиться к Единому государственному экзамену?" позволяет достичь сразу несколько целей.

Прежде всего, сами родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ЕГЭ. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребёнка в этот непростой период.

Полноценная психологическая поддержка выпускников возможна только в том случае, когда психологам, педагогам и родителям удастся совместно выработать единую стратегию. Родительское собрание - это важнейший шаг в выработке такой стратегии. Оно позволяет направить усилия различных взрослых, окружающих учеников, в едином направлении. Родители и педагоги становятся сотрудниками, объединенными общей задачей.

После собрания родители самостоятельно реализуют стратегии психологической помощи, намеченные в ходе подготовительного этапа и непосредственно на собрании. Возможно, потребуется индивидуальная работа с ребёнком или консультации родителей. Очень важно, чтобы на этом этапе продолжалось взаимодействие педагогов и родителей

Общие рекомендации.

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 и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена.

Например, возьмите один из вариантов задач по математике из справочника. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его никто не отвлекал.

Остановите испытание, когда закончится время, дайте ребенку отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения задания. Постарайтесь исправить ошибки, обсудите, 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.

Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вообще провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

РОЛЕВАЯ ИГРА "СДАЁМ ЕГЭ"

Родители получают конверты с заданиями, которые имитируют реальные материалы ЕГЭ. В каждый конверт кладётся "лист с вопросами" и "бланк для ответов". "Лист с вопросами" должен состоять из трех блоков (А, В и С) и включать соответствующие вопросы. Не стоит делать его слишком длинным: достаточно подобрать 3-4 вопроса в первый блок, 2-3 - во второй и 1-2 - в третий.

Родители получают такую инструкцию: "Теперь, когда мы с вами чётко представляем себе, что такое ЕГЭ, давайте попробуем сдать его. Сейчас вы получите конверты с экзаменационными материалами. В каждом конверте находятся лист с вопросами и бланк для ответов. В листе, как и в настоящем ЕГЭ, есть вопросы трёх групп: А, В и С. На выполнение всего задания вам отводится 5 мин. Вам не обязательно выполнять все задания, вы можете выбрать те из них, которые покажутся вам наиболее простыми. Все вопросы очень легкие, для вас не составит никакого труда на них ответить. Вам нужно прочитать вопрос и отметить ваш ответ на бланке, подчеркнуть нужный вариант или вписать свой вариант ответа.

При подготовке материалов для игры можно пойти двумя путями. Первый - это подобрать простые вопросы по содержанию школьной программы, ответы на которые не сложны для родителей. В этом случае в конце нужно дать правильные ответы, даже если они являются очевидными, и обязательно похвалить родителей за успешное выполнение тестовых заданий.

Вопросы группы А

А1. Кто написал "Мертвые души"?

- 1) Пушкин
- 2) Лермонтов
- 3) Гоголь
- 4) Достоевский

А2 Сколько градусов составляют прямой угол?

- 1) 45
- 2) 90
- 3) 180
- 4) 360

А3 Что нужно сделать ребёнку, чтобы хорошо подготовиться к экзаменам:

- 1) написать шпаргалки

- 2) хорошо выспаться
- 3) освоить весь материал
- 4) узнать фамилию учителя и название сдаваемого предмета

Вопросы группы В:

В1 Какова температура кипения воды?

В2 Кто из ученых утверждал, что человек произошёл от обезьяны?

В3 Напишите химическую формулу воды.

Вопросы группы С

С1 Опишите отношение автора произведения "Евгений Онегин" к своему герою.

Правильные ответы:

A1 – 3

A2 – 2

A3 – 3

B1 – 100⁰

B2 – Ч.Дарвин

B3 – H₂O

«Копилка идей»

Родителей нужно разделить на группы по 5 - 6 человек. Поскольку, как правило, родители выпускников достаточно хорошо знакомы друг с другом, они скорее всего рассядутся в классе в соответствии со своими дружескими связями. Поэтому, проще всего предложить объединиться родителям, сидящим рядом. Каждой группе нужно дать лист бумаги и ручку и объяснить задание: "Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать и записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помочь своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача - просто "накидать" как можно больше идей".

Когда время, отведенное на обсуждение, заканчивается, нужно попросить родителей озвучить тот список идей, который у них получился. Очень важно при этом всячески поддерживать, одобрять и положительно оценивать родительские высказывания.

Чтобы не забыть и не растерять те ценные мысли, которые будут высказаны родителям, можно собрать все листы с записями и составить обобщающую "копилку полезных советов", которую раздать родителям на следующем собрании с соответствующими комментариями.

Время запоминать, время мечтать...

Тысячи различных циклов совершаются ежедневно в клетках, тканях и органах человеческого организма. Одни достигают своего максимума утром, другие днем, третьи вечером, но все они взаимосвязаны.

7.00.- 8.00. - подъем. Лучший способ поддерживать ритмы организма неизменными - это соблюдать твердый режим. Особенно это касается утреннего подъема.

Утром для синхронизации ритмов достаточно пятнадцатиминутную воздействия солнечных лучей, пусть даже пробивающихся сквозь облачность, или даже искусственного света той же интенсивности. Яркий свет способен оказывать на организм стимулирующее действие в любое время дня. Повысив уровень освещенности в собственном доме, на рабочем и учебном месте, можно добиться большей концентрации внимания и улучшения настроения.

Поднятию общего тонуса утром способствует также разумная физическая нагрузка, повышающая температуру тела, и немного белковой пищи на завтрак. Хорошо отдохнувший за ночь организм находится на пике бодрствования и в дополнительной энергии от кофе не нуждается.

9.00. Утренние часы лучше всего подходят для решения сложных задач, требующих творческого мышления: таких, как планирование, организация, редактирование и так далее.

11.00. Пик умственной активности - идеальное время для деловых встреч. В этот час наиболее эффективно работает кратковременная память. Именно сейчас стоит просмотреть свои записи оратору перед речью, преподавателю перед лекцией, студенту перед экзаменом.

12.00. Лучшее время для принятия сложных решений.

13.00.-14.00. Надо пообедать. Мясо, рыба, птица и другие белковые продукты для пищеварения легче, чем продукты, богатые углеводами. Кроме того, под действием пищеварительных ферментов белки преобразуются в **допамин** — вещество, стимулирующее мозг, а углеводы способствуют выработке **серотонина** - естественного успокоительного. Количество съеденной пищи также влияет на способность концентрации внимания. Чем питательнее обед, тем больше после него допускают ошибок в работе, требующей постоянного внимания. Попытка же совсем отказаться от обеда приводит к снижению работоспособности, появлению напряженности и беспокойства.

14.00. Самое время помечтать. Большая часть фантазий приходится на послеобеденное время. И сделать перерыв, особенно работникам, ответственным за чужие жизни.

14.00.-15.00. В это время большинство людей испытывают кратковременную сонливость, независимо от того, насколько плотным был обед и был ли он вообще. Недосыпание, скучная работа, обед, богатый углеводами, и употребление алкоголя усугубляют неприятное послеобеденное состояние. В это время можно выполнить несложное поручение, занять себя чем-нибудь. Увлечь слушателей в эти часы гораздо сложнее, чем утром. В этот период также увеличивается частота дорожно-транспортных аварий.

15.00. Послеобеденная вялость близится к завершению. Пора заняться простыми привычными делами, требующими двигательных навыков.

16.00. Бодрость возвращается. Хорошее время для выполнения нетрудных задач: написание писем или составление плана на завтра. Можно заняться проверкой текстов, счетов, выявлением различных ошибок и неточностей. Во второй половине дня лучше работает долговременная память, необходимая для длительного сохранения информации. Поэтому курсы повышения квалификации и лекции в институтах более эффективны днем, чем утром.

17.00. Пришло время для занятий спортом, особенно теми его видами, где требуется хорошая координация зрения и движений, - теннисом, волейболом, стрельбой. В это время достигается максимум реакции, физической силы и собранности. Кроме того, всего 20 минут занятий именно в эти часы обеспечат вам крепкий и здоровый сон ночью. Объясняется это тем, что даже легкие физические упражнения вызывают повышение температуры тела, которое через шесть часов сменяется ее спадом. Занятия физкультурой надо планировать так, чтобы этот спад как можно точнее приходился на часы отхода ко сну.

18.00.-20.00. Время ужинать. При выборе продуктов следует учесть свои планы на вечер: если их еще много, расслабляющей углеводной пище лучше предпочесть белковую.

22.00.-23.00. Постоянное время отхода ко сну - лучший способ приучить биологические часы включаться в нужное время. При твердом режиме появляется уверенность в способности быстро заснуть. Отсутствие такой уверенности - одна из главных причин бессонницы.