

Поможем детям сдать ЕГЭ

Подготовила:
Нароушвили А.Д.
классный руководитель 11 кл.
МБОУ ВСОШ №9 им.В.И.Сагайды

Упражнение «Расшифровка»

- Е - естественный
- Г - громкий
- Э - эксперимент

Что такое стресс?

Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.



родителей

1. 96 %	1. 100 %
2. Тревога, переживания, волнение, страх, спокойствие	2. Переживания, тревога, страх, волнение
3. Готовы к экзаменам – 85 % Не совсем готовы – 15 %	3. Готовы к экзаменам – 90 % Не совсем готовы – 10 %
4. Есть испытанные методы – 70 % Нет – 30 %	4. Есть испытанные методы – 80 % Нет – 20 %
5. Почти всё свободное время – 90 % После учебных занятий – 10 %	5. Почти всё свободное время – 100 %
6. Можно – 100 %	6. Можно – 100 %

Экзаменационный стресс

Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания

Стрессоустойчивость



Ролевая игра «Сдаём ЕГЭ»

Вопросы группы А

А1. Укажите установленную дату определения выпускниками перечня предметов для экзаменов по выбору?

2) **1 февраля;**

А2. Может ли выпускник, не набравший минимального порога баллов по предметам по выбору, пересдать экзамен в текущем учебном году?

2) **да**

А3. Кто может сдать ЕГЭ?

1) **Любой выпускник 11 класса;**

Ролевая игра «Сдаём ЕГЭ»

Вопросы группы В

В1. На экзамен выпускник имеет право взять...

...гелевую ручку, пропуск, паспорт.

Ролевая игра «Сдаём ЕГЭ»

В2. От чего зависит выставленная в аттестат отметка?

От годовых отметок за 10-11кл.

Ролевая игра «Сдаём ЕГЭ»

В3. В какой срок можно подать апелляцию о несогласии с выставленной экзаменационной оценкой?

В течение 2 дней со дня объявления результатов ЕГЭ.

Ролевая игра «Сдаём ЕГЭ»

В4. Сколько экзаменов должны сдать выпускники 11 класса?

**2 обязательных,
остальные - по выбору.**

Ролевая игра «Сдаём ЕГЭ»

**В5. В какое число вузов может
подать документы для
поступления выпускник 11
класса?**

В 5 ВУЗОВ.

Ролевая игра «Сдаём ЕГЭ»

Вопрос группы С

В каком случае выпускник может не получить аттестат?

**Неудовлетворительно сдал 2
обязательных предмета**

Упражнение «Мозговой штурм»




родителям

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**Обеспечьте дома удобное место
для занятий, проследите,
чтобы никто из домашних не
мешал подготовке ребенка к
экзаменам.**

**Посоветуйте детям
распределить темы
подготовки по дням.**



**Ознакомьте ребенка с
методикой подготовки
к экзаменам.**

**Подбадривайте детей, хвалите
их за то, что они делают
хорошо.**

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.


Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".



**Не критикуйте ребёнка
после экзамена**

**Накануне экзамена обеспечьте
ребенку полноценный отдых,
он должен отдохнуть и как
следует выспаться.**

**Помните: главное –
снизить напряжение и
тревожность ребёнка и
обеспечить ему
необходимые условия для
занятий.**

Роллевая игра

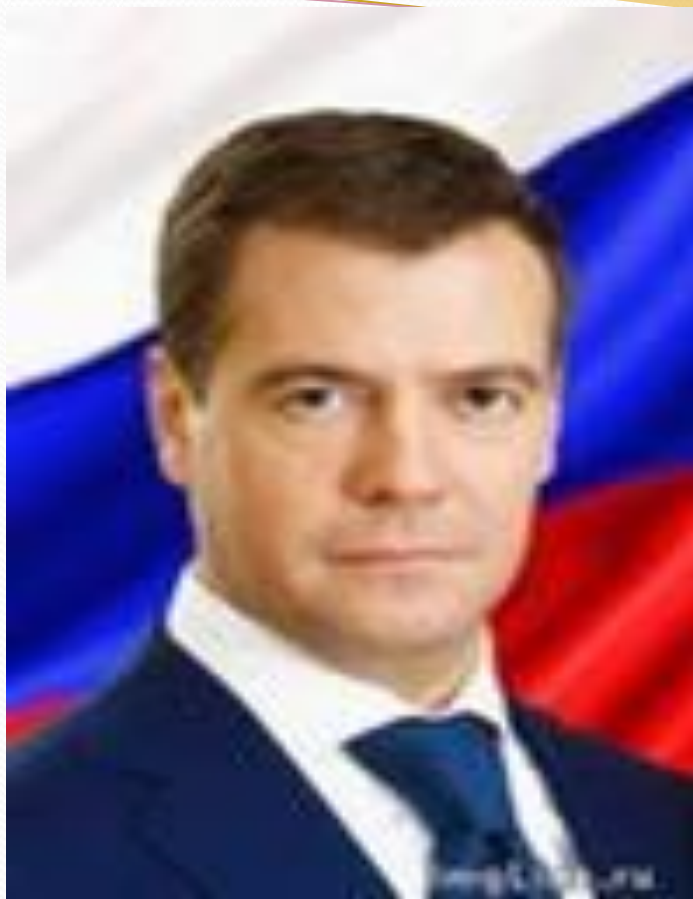
«Реакция родителей на результат ЕГЭ»



Великий французский просветитель Вольтер как-то сказал: «Эмоции – это ветер, который надует парус судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его...»

Не предавайте свои тревоги детям. Ваше понимание и уверенность помогут ребёнку.





Д. Медведев: «Есть минусы, есть и плюсы в этой системе...»

Желаю всем удачи!

