

# ***РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ***



**Ваша помощь ребенку  
при подготовке  
к выпускным экзаменам**

***Экзамен – это первое испытание на  
пути взрослую жизнь***



# Почему они так волнуются ?

С  
О  
М  
Н  
Е  
Н  
И  
Е  
Н  
У  
Ж  
Е  
Н  
И  
Е  
С  
О  
У  
В  
Е  
Р  
Е  
Н  
И  
Е  
С  
О  
У  
В  
Е  
Р  
Е  
Н  
И  
Е  
С



О  
С  
О  
М  
Н  
Е  
Н  
И  
Е  
Н  
У  
Ж  
Е  
Н  
И  
Е  
С  
О  
У  
В  
Е  
Р  
Е  
Н  
И  
Е  
С  
О  
У  
В  
Е  
Р  
Е  
Н  
И  
Е  
С

## ЧЕМ РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ В СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ?

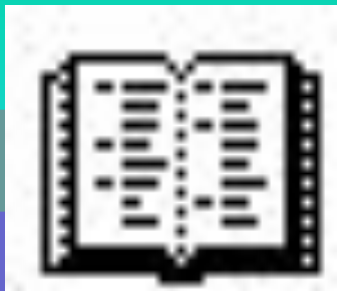
1. Владением информацией о процессе проведения экзамена
2. Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы

### 3.Участием в подготовке в ЕГЭ

- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
- Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

## 4. Организацией режима (именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ)

- Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.



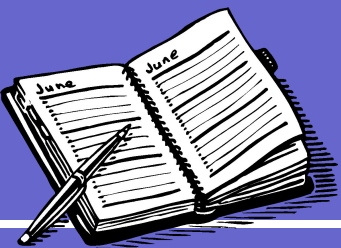
# ПАМ'ЯТКА

*для родителей.*

Создайте в своем доме уютную, теплую, рабочую обстановку.







Составьте расписание рабочего времени ребенка на период экзаменов. Учтите 15-20 минутные перерывы после каждого часа работы.





Следите за режимом  
питания в этот период.  
Не забывайте, что  
МОЗГУ нужны витамины.



Исключите повышенный тон,  
нервозность в общении с  
ребенком



Чутко реагируйте на его просьбы,  
если он обращается к вам за  
ПОМОЩЬЮ ИЛИ СОВЕТОМ.





Помните, что в этот период, необходимы пешие прогулки.



# Накануне экзамена

- Лечь спать на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате.
- Одежду, которую планирует ребенок одеть на экзамен, примерьте накануне еще и убедитесь в том, что ребенку в ней удобно и комфортно.

В день сдачи экзамена не забудьте:

- вовремя разбудить;
- приготовить одежду;
- положить необходимые учебные принадлежности (тетрадь, ручку, документы).
- пожелать удачи.



- Проконтролируйте, что ваш ребенок собираясь на экзамен, позавтракал.
- Категорически не рекомендуется в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию.



- Если вы решили, что вашему ребенку необходимо пропить успокаивающие препараты то вы должны проконсультироваться с врачом какие препараты можно пропить и в каком количестве какой эффект они могут произвести. Курс употребления препарата должен прекратиться за неделю до экзаменов.

# Итог

1. Если экзамены вызывают у вашего ребенка выраженную тревогу, если вы отмечали у него признаки экзаменационного стресса ( учащенное сердцебиение, нарушение сна, дрожание рук и пр.), вам следует принять меры для снижения уровня стресса.
2. Вам следует с ребенком трижды ( за день до экзаменов, перед выходом из дома и за полчаса до экзамена) провести сеансы расслабления и снизить уровень нервно-психического напряжения.
3. Для этого используйте: медитацию на дыхании, формулы самовнушения и мысленного создания идеальной картины экзамена.

# Литература

- ***«Экзамены без стресса». Пособие для учителей, воспитателей, психологов. М-2003 г.***
- ***[www.edu.ru](http://www.edu.ru)***
- ***[www.1september.ru](http://www.1september.ru)***
- ***[www.isma.org.uk/exams.htm](http://www.isma.org.uk/exams.htm)***