**Цели:** развитие педагогической культуры родителей;

принятие совместных мер по эффективной подготовке выпускников к экзаменационному периоду.

**Задачи:** создать эмоциональный настрой на эффективную совместную работу; познакомить родителей с основными возможностями школы по подготовке выпускников; провести анализ состояния дел в классе по подготовке к экзаменам.

**Ход мероприятия**

**1. Вступительное слово классного руководителя**

*Классный руководитель.* Здравствуйте, уважаемые родители! Я рады приветствовать Вас на очередной встрече. Впереди сложная пора окончания школы. Сегодня мы обсудим, как помочь ученикам эффективно подготовиться к выпускным экзаменам. Что могут сделать для этого родители и школа? Как добиться наилучших результатов, так необходимых многим для поступления? На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить.

Сдача экзаменов – это значимый и ответственный период в жизни любого человека, так как именно от этих результатов зависит будущее. Цель нашего родительского собрания – помочь ребятам преодолеть трудности экзаменационного периода. Мы часто мечемся в поисках правильного решения, ссоримся и миримся. Я предлагаю вам простой и доступный всем метод анализа ситуаций. Применяя его, мы сможем «докопаться» до истины. Рассмотрим ситуацию: «До экзаменов осталась неделя, один день, одна ночь, час, и вот я вхожу. Глаза красные, ноги не держат, руки трясутся. Мой разум отказывается мне повиноваться».

– Что делать? Как помочь ребенку выдержать трудный период экзаменов? Ваши рекомендации.

(Обсуждение. Выступления.)

**2.***Классный руководитель.*Итак, давайте посмотрим, насколько наши 9-классники заинтересованы в достижении успеха на экзаменах и в целом в жизни.

Поскольку мотивация – необходимое условие успеха на экзаменах, родителям старшеклассников важно сформировать мотив к сдаче экзаменов, показать выпускнику всю перспективу получения профессионального образования.

Родители выпускников должны помнить, что **мотивация достижения успеха** – стремление человека к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей – является одним из основных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

Однако успешная сдача экзаменов – это и уровень знаний человека. На сегодняшний день при поступлении в высшие учебные заведения базовых знаний по школьной программе явно не достаточно. Что делать в этой ситуации? Организовать дополнительные занятия детей в школе, индивидуально вне школы, в составе группы на очных или заочных подготовительных курсах при учебном заведении, куда планируете поступать.

Нужно поддерживать постоянную связь с учителями-предметниками, а также с классным руководителем. Именно педагог может дать квалифицированный и полезный совет об уровне знаний выпускника.

Я думаю, что многие из вас уже продумали вариант дополнительных знаний детей.

**3. Выступление по теме собрания.**Подготовка к экзаменам и их сдача – время когда 9-классники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку.

Это период интенсивной подготовки, огромных физических и эмоционаьных нагрузок на организм человека.

Старшеклассники испытывают стресс. А стресс – это то, что ведет к болезням и быстрому старению организма. Что можно сделать в этой ситуации?

Родителям важно постараться поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребенка. Вселить в него уверенность в успехе, обсуждать все трудности, которые возникают в процессе подготовки к экзаменам и их сдачи.

Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время.

Важно поддерживать режим питания школьника. Он должен быть правильным: утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Необходима и витаминная поддержка организма.

Старайтесь контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребенок должен отдохнуть в течение 30 минут – часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребенок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками.

Давайте постараемся все вместе не передавать нашу тревогу детям, а вести их к эффективным результатам. Ваше понимание и уверенность помогут ребенку.

помогут ребенку.

**4. Обсуждение возможностей родителей по реализации эффективной подготовки к экзаменам и охраны здоровья выпускников**

(Происходит обсуждение.)

Именно родители могут помочь своему  ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным испытаниям. Помощь взрослых очень важна для учащегося, поскольку ему, кроме всего прочего необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи экзаменов.

 экзаменов.

                                                Рекомендации родителям

• 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  предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

• Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

• Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

• В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники

• Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, 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  выпускник  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 работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

**5. Памятки родителям.**

1. Памятка «Подготовка к экзаменам»

**Некоторые закономерности запоминания**

* Трудность запоминания растет непропорционально объему
* Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
* Распределенное заучивание лучше концентрированного.
* Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

**Условия поддержки работоспособности**

* Чередование умственного и физического труда.
* Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.
* Минимум телевизионных передач.

**Приемы психологической защиты**

* Переключение (с одного вида деятельности на другой).
* Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).
* Накопление радости (вспомнить приятные события).
* Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).
* Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

*2.*Памятка «Как поддержать тревожного ученика».

**Создайте** ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.

**Не нагнетайте** обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.

**Создайте** для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.

**Научите** ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.

**Обеспечьте** детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения пробного экзамена.

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.

**6. Принятие решения собрания. Подведение итогов.**

**1.** Создать в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям, ориентироваться на памятки родителям.

2.Осуществлять связь со школой через «Сетевой город».

3. Осуществлять контроль со стороны родителей за подготовкой к экзаменам.

*Классный руководитель.* Спасибо за сотрудничество и успехов вам на выпускных экзаменах!