

Рекомендации родителям по оказанию помощи учащимся в аттестационный период «Педагогический лекторий для родителей 9 и 11 классов»

Экзамены в школах – ответственная пора в жизни наших детей. Они покажут, как глубоко усвоена школьная программа, научились ли анализировать факты, делать выводы, умеют ли применять полученные знания на практике.

Министерством образования установлены обязательные экзамены в выпускных классах: 9-х и 11-х. Чтобы упорядочить проведение итоговой аттестации, ежегодно выходит типовая инструкция об экзаменах, переводе и выпуске учащихся, с которой мы знакомим родителей заблаговременно.

Расписание учащиеся узнают за 2 недели до начала аттестационного периода, то есть 11 мая.

Выпускники 9-х классов сдают два экзамена в новой форме, это русский язык и математику и два экзамена по выбору.

Выпускники 11-х классов сдают два обязательных экзамена в форме единого государственного экзамена (ЕГЭ), это русский язык и математику и экзамены по выбору в форме ЕГЭ, необходимые для поступления в ВУЗ.

Вся наша деятельность регламентируется документами Министерства образования и науки РФ, Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор), «Положением об итоговой аттестации выпускников IX и XI классов».

Экзамены - как к ним готовиться.

Последние 2 месяца перед выпускником, как для стайера последние метры на финише, самые трудные, самые неприятные. Хорошо, если в доме, где есть выпускник, понимают, сколь ответственно для ребят это время. Конечно же, родители волнуются, беспокоятся, болеют за выпускника. Но целиком полагаться на ребенка не следует. Нужна действенная помощь и контроль.

Как помочь выпускнику, на что в первую очередь направить свою энергию и заботу? К сожалению, не все родители хорошо это себе представляют.

1. Прежде всего начните с контроля над посещением занятий. Последние уроки – это уроки повторительно-обобщающие, и пропуски их крайне нежелательны. Контроль должен каждодневным, а ваши требования жесткими.
2. Также, крайне нежелательны пропуски консультаций, потому что на них учитель разбирает наиболее сложные темы, отвечает на вопросы.
3. Расписание экзаменов и консультаций учащиеся узнают от классного руководителя за неделю до окончания учебных занятий.

Надо иметь в виду, что удача зависит не только от того, легкий или трудный вопрос достался. Случается и такое – ученик сбивается, путается, хотя, как утверждает, готовился хорошо, или вовсе не успел доучить – честно признается. И как ни снисходительны учителя, хорошие оценки все-таки не будет. А ведь причина всякий раз проста – готовясь к экзамену, ученик не соблюдая простые, но очень важные правила гигиены умственного труда.

Экзамен – большая нагрузка на организм. Исследованиями установлено, что в этот период даже у вполне здоровых юношей и девушек подсакивает давление. Так называемый эмоциональный стресс.

В умеренной дозе он способствует работоспособности, однако продолжительное стрессовое состояние истощает организм. Этого явления можно избежать, соблюдая разумный режим труда и отдыха в период подготовки к экзаменам.

Помочь организовать этот режим – ваша задача. В чем должна заключаться ваша конкретная помощь?

- 1) Готовиться к ним нужно спокойно, по-деловому. Очень важно, чтобы все члены семьи разделяли озабоченность выпускника предстоящим испытанием и поддерживали в них бодрое настроение и уверенность. Не следует раздражаться, предсказывать: «Вот увидишь, обязательно провалишься, если...». Не пророчьте провалов, не ворчите по любому поводу. Всю свою родительскую лучше энергию направить на то, чтобы создать в доме спокойную, доброжелательную обстановку.
- 2) Наверное, не стоит в это время приглашать гости друзей и родственников, устраивать семейные торжества и даже следует сократить время на просмотр телевизионных передач. Такая общая забота поможет создать рабочее настроение у старшеклассников, развеет тревогу, придаст уверенность.
- 3) При этом привычную работу по самообучению, самообслуживанию они должны выполнять. Времени это займет не так уж много, а необходимая кратковременная стена занятий станет разрядной. Так что мамам не стоит усердствовать и все заботы по дому брать на себя.
- 4) Необходимо наладить режим дня, и отдых. Ребята, конечно, получают перед экзаменами исчерпывающие консультации педагогов. Но и родители должны правильно вести себя в эту трудную пору, помогать ребятам, а не мешать им. Например, неправильно поступают те родители, заставляют ребят заниматься непрерывно, без отдыха, чтобы каждую минуту использовать для повторения. Постоянная сосредоточенность на повторении, напряжение, которые усугубляют взрослые напоминаниями: «Учи! Завалишь», лишение прогулок, - все это приводит к утомлению, работоспособности.

Помогите наладить правильный режим.

Вот один из вариантов графика дневных занятий.

Утром начать в 8:30, заниматься 2 часа, отдых 15

Работа 1,5 часа – отдых 15

Работа 1 час – обеденный перерыв, отдых 1,5 часа. Еда вызывает отток крови от головы.

Работа 1 час – отдых 15

Работа 1 час – отдых 15

Работа 1 час – отдых 15

При таком решении заканчивается занятие в 18 часов, оставшееся время – отдых.

Второй вариант. С 8-15 – работа по 2 часа с 10; 11 часов – завтрак; в 15:00 – обед, сон 1,5 часа, полдник, прогулка, затем с 18 до 20 часов занят.

У нас у всех разные биоритмы. Есть категория людей, которым особенно хорошо работает по утрам. Начинать работу они могут уже в 7:00, а то и раньше. На это время надо оставлять наиболее сложные разделы программы, как бы разгружать себя к вечеру. И, наоборот, если продуктивность нарастает к концу дня – не надо заставлять себя сидеть с учеником с раннего утра, тупо глядя в него, лучше просматривать уже отработанный материал или учить что полегче.

Сон не менее 8 часов. Ни в коем случае не следует заниматься всю ночь напролет. Во-первых, пропадает для активной работы следующий день, а, во-вторых, важно, чтобы к экзаменам сохранилась хорошая форма и ясная голова. Даже самое полное знание материала сможет оказаться бесполезным, если человек устал и заторможен.

Весь материал следует равномерно распределить на все дни, ставя последним днем для повторения. Повторять в разбивку.

Самые трудные вопросы надо учить в начале или в самом конце периода подготовки, так как известно, что лучше всего воспроизводятся

1-я и последняя части материала, подлежащего запоминанию.

Люди по-разному входят в работу, одни сразу включаются, в этом случае начинать надо с самого трудного, другие долго раскачиваются, начинать надо с самого легкого.

Многие любят заниматься в компании, и для этого у большинства найдется возможность. У такого способа подготовки к экзаменам есть безусловный плюс – тот, кто объясняет что-то товарищу, добивается большей ясности для себя и тем самым оттачивает пройденный материал. Но тот, кто воспринимает на слух, выступает в роли слушателя, рискует экзамен не сдать. Потому что идеальная слуховая память мало у кого развита. Вообще пассивное запоминание, когда материал перечитывается, но не воспроизводится, крайне нежелательно. Обязательное содержание билетов надо проговаривать, потому что активное воспроизведение материала облегчает запоминание.

Особенно полезно проговаривание при подготовке к сочинениям, изложениям, оно приводит к накоплению речевых оборотов, необходимых на экзаменах.

Желательно использовать все виды памяти зрительную, звуковую, слуховую и моторную память, т. е. записывать опорные мысли, тезисы, планы.

Никакого компьютера, телевизора, посещений друзей.

Не стоит злоупотреблять кофе, транквилизаторами, переедать, но никакой кормежки на скорую руку, никакой сухомятки, только полноценное питание.

Вообще говоря, пора экзаменов служит как бы проверкой того, насколько хорошо организован учебный труд школьника дома.

Родители должны показать себя товарищами. В качестве контроля лучше не требовать пересказать какой-то вопрос, а сделать это иначе, например: «я что –то здесь не совсем понял, растолкуй, пожалуйста».

Родителям надо быть ненавязчиво внимательным, тактичным (надо учить вслух, а он стесняется, если вы рядом).

Вовремя хвалите, если экзамены сдаются хорошо, не забудьте всей семьей поздравить. А если срыв – «надеялся на 4, но растерялся, ответил плохо!» Не попрекайте. Человеку в такой ситуации нужна поддержка, он и так огорчен, надо помочь поднять настроение, чтобы он не спускал руки перед следующим экзаменом.

Сон не менее 8 часов! Ложиться лучше в 10-11, вставать в 7.

В день сдачи экзаменов заниматься уже стоит.

Таким образом, пора экзаменов служит не только проверкой качества знаний учащихся, насколько усвоена программа, но и как бы проверкой того насколько хорошо организован учебный труд школьника дома.