Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Владимира

«Городской межшкольный учебный комбинат № 2»

Методическая разработка

ТЕМА: «КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ »

(памятка для родителей)

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
МАОУ «ГМУК № 2»
«_25»февраля 2020 г.
Протокол № 3

Разработали:

педагог-психолог Худякова Татьяна Михайловна.

педагог-психолог Клыгина Людмила Александровна

Владимир – 2020 г.

Аннотация.

Памятка «Как готовиться к экзаменам» предназначена для родителей детей, которым предстоят экзамены. Данные советы имеют практическую направленность, поскольку помогают увидеть проблему сохранения здоровья в условиях стрессовой ситуации, связанной со сдачей экзаменов. Это так же важно, как и знание конкретных способов ее преодоления.

Введение

Цель: помощь родителям в обучении навыкам саморегуляции и повышение стрессоустойчивости детей.

Задачи:

1. Показать актуальность проблемы сохранения здоровья во время подготовки к экзаменам.
2. Дать понятие об опасности экстремальных психических и физиологических нагрузок.
3. Сделать проблемы риска для здоровья во время подготовки к экзаменам наглядными.
4. Стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

Методические средства: беседа, упражнения.

Условия проведения: Занятие рассчитано на проведение в аудитории с демонстрационной доской. Потребуются компьютер, проектор.

Время проведения занятия: 45минут.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

1. 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.
2. 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".
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. 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 и т.д. стимулируют работу головного мозга.
9. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
10. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
12. 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.

13. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
14. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
15. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
16. внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
17. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
18. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Список литературы

1. Винникотт Д.В. Разговор с родителями. М., 1994.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком КАК? М., 1995.
3. Субботина Л.Ю. Стресс. – Ярославль, 2001.
4. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. – М., 2004.