Протокол

родительского собрания обучающихся 9-ых классов МБОУ СОШ им. И.С.Багаева с. Сунжа Пригородного муниципального района.

Дата проведения: 08.05.2024г.

Число присутствующих родителей: 62

Классные руководители: Танделова И.И., Козаева М.Г., Кобесова З.Э.

при подготовке к экзаменам»

Цели: информационное обеспечение родителей по подготовке учащихся к

экзаменационному периоду; развитие педагогической культуры родителей;

принятие совместных мер по эффективной подготовке выпускников к экзаменационному

периоду.

Задачи: создать эмоциональный настрой на эффективную совместную работу;

изучить ожидания родителей и детей от этапа подготовки к выпускным экзаменам;

познакомить родителей с основными возможностями школы по подготовке выпускников;

провести анализ состояния дел в классе по подготовке к экзамена

Повестка собрания:

1.«Нормативное правовое обеспечение проведения  
государственной итоговой аттестации по образовательным  
программам основного общего и среднего общего образования  
в 2024 году».

2.Ключевые изменения в Порядке проведения ГИА 2024.

3.Создание условий при проведении ГИА по образовательным программам основного общего ГИА-9

4.Ознакомление родителей с расписанием и пунктами проведения ОГЭ.

5. Психологическая помощь родителям и выпускникам в период подготовки сдачи экзаменов и родителям ОГЭ.

**Ход собрания:**

**1.По первому вопросу** выступила директор Бестаева И.П., которая ознакомила присутствующих с «Нормативно правовым обеспечением проведения  
государственной итоговой аттестации по образовательным  
программам основного общего образования  
в 2024 году». (ПРЕЗЕНТАЦИЯ). Ключевые изменения в Порядке проведения ГИА 2024.

2.Создание условий при проведении ГИА по образовательным программам основного общего ГИА-9

3.Ознакомление родителей с расписанием и пунктами проведения ОГЭ.

4. Сопровождение подготовки учащихся к итоговой аттестации. Роль поддержки родителей, семьи, школы.

Заместитель директора по УВР Тедеева С.В. выступила с рекомендациями . Каждому родителю и обучающемуся розданы «Памятки по подготовке к ОГЭ», даны рекомендации родителям детей к сдачи государственной (итоговой) аттестации. (Родителям раздали памятки с рекомендациями)

Любой экзамен – стресс. И чтобы вместе с аббревиатурой ЕГЭ не появились другие: ЭКГ, МРТ и прочие страшилки, - мы постараемся помочь друг другу. Смех смехом, а СМИ ежегодно пестрят сообщениями о всплеске случаев суицида в послеэкзаменационный период. И не дай Бог нам войти в эту статистику.

Я надеюсь: после сегодняшнего собрания вы убедитесь, не так страшна Баба ЕГЭ, как ее малюют.

Май-июнь каждого года самые напряженные месяцы в жизни выпускников, родителей и педагогов.

Помните, что психологический стресс, переживаемый в этот период абсолютно нормальная реакция организма.

Учителя со своей стороны сделали немало, чтобы максимально подготовить детей к экзамену: ознакомили с правилами проведения экзамена, даже с не очень приятными моментами. Учили правильно заполнять бланки, чтобы для них эта процедура не казалась пугающей. На протяжении всех лет обучения дети не раз выполняли задания, подобные заданиям ГИА. И это все, не считая изучения самого предмета.

Главным условием успешной сдачи ГИА, конечно, является предметная подготовка, но и её бывает недостаточно для успеха.

Человек, прежде всего, существо биологическое (а уж потом – социальное), соответственно тревожность проявляется в первую очередь на физиологическом уровне (потливость, дрожь, диарея и т.п.).

Именно поэтому, говоря о средствах психологической поддержки, особое внимание стоит обратить на те, которые воздействуют на психофизиологическом уровне. И в этом неоценимую помощь своим детям окажете вы, уважаемые родители.

Рекомендации родителям

Рекомендации родителям

за месяц до экзаменов

1.Контролируйте режим подготовки ребенка: не допускайте перегрузок; следите за чередованием занятий с отдыхом, возможностью регулярных прогулок на свежем воздухе.

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

3.Обеспечьте сбалансированное питание: во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

4.В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо.

5.Владейте собой, заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.

6.Научите ребенка пользоваться элементарными техниками дыхательной и мышечной релаксации. Они очень помогут ему на экзамене!

в период сдачи экзаменов:

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

2.Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.

4.С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).

5.Дайте ребенку с собой воды.

6.Будьте уверены в успехе!

7.Откажитесь от критики после экзамена. При любом исходе ребенку нужна ваша поддержка. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Обязательно дайте понять ребенку, что вы его любите, чтобы ни случилось. Что так же как и много лет назад, вложив свою ручонку в вашу большую руку, малыш доверился вам, так и теперь он может рассчитывать на вашу любовь, верность, помощь.

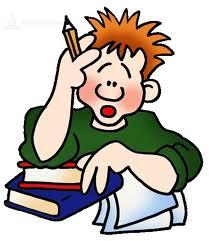
А это упражнение пригодится всем нам.

**Упражнение “Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на “черный день”.**

**Психолог:**у каждого из людей случаются приступы хандры, “кислого” настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

**Постановили:**

1. Принять к сведению информацию по вопросам « Правила поведения на ГИА и административная ответственность за нарушение порядка проведения ГИА»;



***Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ?***

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится. Чем больше ты будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

Сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). **Будь внимателен!!!**Оттого, насколько внимательно ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

2.  В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

3. Приступая к работе, сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. **Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.**

4.  **Начни с легкого, то есть начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься**, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

5.  Пропускай! **Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.** Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

6.  **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

7.  **Думай только о текущем задании!**Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект –забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

8.  **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

9. **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

10.  **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

11.  **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

12. **Не паникуй!** Самое главное - успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

**Способы снять нервно-психическое напряжение:**

* спортивные занятия;
* контрастный душ;
* стирка белья или мытье посуды;
* скомкать лист бумаги и выбросить;
* громко спеть свою любимую песню;
* покричать то громко, то тихо;
* вдохнуть глубоко 10 раз;
* погулять на чистом воздухе;
* потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

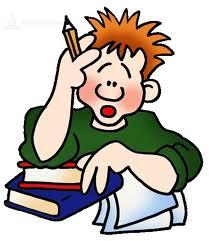
Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы.

На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

***Меню из продуктов, которые помогут улучшить память***

* ***МОРКОВЬ****– облегчает заучивание наизусть.*
* ***АНАНАС****– для удержания в память большого объёма текста.*
* ***АВАКАДО****– источник энергии для кратковременной памяти.*
* ***КРЕВЕТКИ****– не дадут вниманию ослабнуть.*
* ***РЕПЧАТЫЙ ЛУК****– помогает при переутомлении или психической усталости.*
* ***ОРЕХИ****– укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.*
* ***КАПУСТА****– снимает нервозность*
* ***ЛИМОН****– освежает мысли и облегчает восприятие информации.*
* ***ЧЕРНИКА****– способствует кровообращению мозга.*
* ***ПАПРИКА****– способствует выделению «гармона счастья» – эндорфина.*
* ***КЛУБНИКА****– быстро нейтрализует отрицательные эмоции.*
* ***БАНАНЫ****содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».*

**Желаем удачи!!!**



одготовке к экзаменам»

изучить ожидания родителей и детей от этапа подготовки к выпускным экзаменам;

познакомить родителей с основными возможностями школы по подготовке выпускников;

провести анализ состояния дел в классе по подготовке к экзамена

**Основные изменения**

**в Порядках изменения**

**в Порядках 9 и ГИА-11**