**Занятие по всеобучу   
для родителей 11 класса:**

**Тема 1. «Готовимся к ЕГЭ»**

**Описание материала:** Данное родительское собрание рассчитано для родителей выпускников. Конспект могут использовать в своей работе классные руководители для проведения родительских собраний, способствующих формированию условий успешной сдачи ЕГЭ.  
**Цель:**  
Формирование содружества между ребёнком и родителями при подготовке к ЕГЭ.  
**Задачи:**  
1. Познакомить родителей с факторами, вызывающими стрессовые реакции у выпускника в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

2. Обсудить возможности организации жизнедеятельности выпускника для сохранения психологического здоровья.  
**Форма проведения:** лекция

Ход лекции.  
- Здравствуйте, уважаемые родители! В преддверии сдачи ЕГЭ, каждый родитель задаётся вопросом: «Могу ли чем то, помочь своему ребёнку?» Ответ один: «Можете!». Ребёнок перед сдачей ЕГЭ переживает, волнуется и для начала необходимо понять, почему? Слово "экзамен" с латинского языка переводится как "испытание". И естественно, дети понимают, что от этого «испытания» многое зависит. Так почему же дети волнуются?  
Во-первых, они сомневаются в своих знаниях; во-вторых, они чувствуют ответственность перед родителями и учителями; в третьих личностные особенности у всех детей разные: кто-то уверенно чувствует себя в незнакомой ситуации, а кто-то при этом испытывает стресс, тревогу. И конечно, родителям необходимо оказывать помощь своим детям как во время подготовки к экзаменам, так и во время сдачи. Одиннадцатиклассник должен чувствовать, что его поддерживают, понимают. Чем же могут помочь родители?  
Необходимо уделять как можно больше внимания, разговаривать с ребёнком. Помочь организовать правильный режим работы. Обязательно обеспечить условия работы, чтобы во время подготовки никто не мешал. Следить за тем, чтобы через каждые 30 - 40 минут он делал перерывы, желательно переключаться с одного вида деятельности на другой, чтобы избежать переутомления. Обеспечить полноценное питание, принимать полный комплекс витаминов. Добавить в рацион такие продукты, которые стимулируют работу головного мозга, например: яйца, рыба, творог, орехи, курага, помидоры, морковь и т.д. Можно пить зелёный чай и какао, они способствуют улучшению кровообращения головного мозга. Для хорошего самочувствия ребёнок должен хорошо высыпаться. Полноценный сон поможет повысить концентрацию внимания, тем самым улучшит работоспособность.  
Можно поделиться своим опытом сдачи экзамена, настроить, на то, что у него тоже всё получится. Вместе обсудить методику подготовки к экзамену. Объяснить, что нет смысла заучивать материал, а необходимо понять смысл, пробовать объяснять теорию своими словами. Можно выписывать отдельные главные моменты, тем самым развивать зрительную память, например, при подготовки к ЕГЭ по физике, надо выписать главные формулы, и повесить над столом. Периодически заглядывая в листок, формулы постепенно отложатся в голове.  
Многие родители достаточно сильно переживают за своё чадо и не всегда могут скрыть свои переживания. Дети чувствуют волнение родителей, а это будет лишь способствовать большему напряжению и ещё больше усилит беспокойство и тревожность. Поэтому родителям необходимо успокоится самим, ребёнок будет чувствовать уверенность родителей, и это придаст уверенность ему самому. Повышайте самооценку ребёнка, подбадривайте, хвалите за малейшие достигнутые результаты, поощряйте за старание и усилия.  
Дайте совет во время сдачи экзамена обратить внимание на некоторые моменты: 1) Сначала сделать те задания, которые не вызывают затруднений, более сложные задания оставить на потом.  
2) Внимательно читать вопрос, дочитывая его до конца, часто изюминка вопроса кроется именно там.  
3) Если на некоторые вопросы совсем нет никакого ответа, то надо положиться на свою интуицию, и выбрать ответ.  
Накануне экзамена, ребёнок должен полноценно отдохнуть, хорошо выспаться. Готовиться к экзаменам в последние часы нет смысла. Организм должен подготовиться к «испытанию». Помогите собраться ребёнку на экзамен. Заранее соберите всё необходимое: пропуск на ЕГЭ; документ, удостоверяющий личность; гелевую или капиллярную ручку с черными чернилами и дополнительные материалы и устройства, которые разрешаются по некоторым предметам.  
Если вдруг так случилось, что ребёнок не смог справиться с экзаменом или же набрал количество баллов меньше, чем планировал, ни в коем случае не ругайте его за это. В этот момент ему необходима особая поддержка. Успокойтесь, и потом вместе ищите какие-то пути выхода из ситуации.  
Роль родителей в подготовке ребёнка к ЕГЭ велика. Экзамен это всего лишь очередное испытание в его жизни, и только совместными усилиями вы сможете преодолеть этот ответственный период его жизни. Окружите своего ребёнка любовью и взаимопониманием, и тогда у Вас всё получится!  
До свидания!  
В конце родительского собрания можно раздать памятки.  
**ЧТО НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ ВЫПУСКНИКАМ НА ЕГЭ**  
- заполненный пропуск на ЕГЭ;  
- документ, удостоверяющий личность (паспорт);  
- гелевую или капиллярную ручку с черными чернилами;  
- дополнительные устройства и материалы, которые можно использовать по некоторым предметам:  
на экзамен по математике нужно взять с собой линейку; по физике непрограммируемый калькулятор и линейку; по химия разрешается взять с собой непрограммируемый калькулятор; по география линейку, непрограммируемый калькулятор и транспортир.