

Протокол родительского собрания

№ 3 от 20 января 2026 года

Должно присутствовать: 6

Присутствовали: 6

Повестка дня:

1. Государственная итоговая аттестация: сроки проведения и особенности.
2. Текущая успеваемость обучающихся класса. График проведения тренировочных работ по предметам
3. Как преодолеть страх на экзаменах

Слушали:

- **по первому вопросу** слушали зам. директора по УВ Самуилову В.П., которая довела до родителей информацию о сроках и особенностях проведения ОГЭ -2026 по разным предметам, а также о минимальном количестве баллов ОГЭ, подтверждающее освоение обучающимися образовательных программ основного общего образования, и шкалах перевода первичных баллов в пятибалльную систему оценивания.

Родителям были розданы памятки на бумажном носителе под личную подпись «О Порядке проведения итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования в 2026 году в Пензенской области (ИС, ОГЭ).

- **по второму вопросу** слушали классного руководителя Адестову В.М. с сообщением о состоянии текущей успеваемости обучающихся в 9 классе: были разобраны положительные и отрицательные моменты в учебной работе класса, в подготовке к урокам и работе на уроках. Классный руководитель ознакомил присутствующих родителей с успеваемостью каждого отдельно взятого обучающегося, отметив при этом минусы и плюсы в их работе. Даны рекомендации по исправлению оценок у некоторых обучающихся. Родителей ознакомил с графиком проведения тренировочных пробных работ в формате ОГЭ: школьный уровень: февраль, региональный уровень : март- апрель

- по третьему вопросу также выступил классный руководитель с сообщением на тему «Как преодолеть страх на экзаменах».

Основные положения

Самый действенный способ уменьшить страх — хорошо подготовиться. Для этого необходимо

- 1.) **провести диагностику знаний.** Решайте пробные тесты, чтобы объективно оценить уровень подготовки. Если выявились пробелы, спланируйте их устранение.

- 2.) **Составьте план.** Разбейте весь материал на части и распределите их по дням. Это снизит ощущение перегрузки.
- 3.) **Активно повторяйте.** Не просто перечитывайте материал, а отвечайте на вопросы вслух, решайте задачи, объясняйте тему другу.
- 4.) **Репетируйте экзамен.** Воссоздайте обстановку: сидите за столом, засекайте время, проговаривайте ответы вслух. Это уменьшит страх неизвестности.

Часто тревога подпитывается негативными мыслями: «Я провалюсь», «Меня будут осуждать». Попробуйте:

- **Осознавать и останавливать такие мысли.** Когда возникает тревожная мысль, скажите себе «СТОП!» и замените её на позитивную или нейтральную.
- **Переосмысливать последствия.** Задайте себе вопрос: «Что самое страшное может случиться? Действительно ли это конец света?». Часто оказывается, что даже неудача — это опыт, а не катастрофа.
- **Сосредоточиться на процессе.** Думайте не об оценке, а о том, как шаг за шагом решить задачу.
- **Вспомнить прошлые успехи.** У вас уже были ситуации, когда вы справлялись с волнением — используйте этот опыт.

Некоторые методы помогают снизить физиологическое проявление стресса.

- **Дыхательные упражнения.** Например, «дыхание по квадрату»: вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4, пауза на 4. Или техника 4-7-8: вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8.
- **Техника «заземления».** Назовите 5 вещей, которые видите, 4 — которые можете потрогать, 3 — которые слышите, 2 — которые чувствуете кожей, 1 — которую можете попробовать на вкус. Это возвращает в настоящий момент.
- **Прогрессивная мышечная релаксация.** Поочередно напрягайте и расслабляйте разные группы мышц, чтобы снять мышечное напряжение.
- **Физическая активность.** Прогулка, растяжка, лёгкие упражнения помогают сбросить напряжение

Соблюдайте режим. Полноценный сон, сбалансированное питание и умеренная физическая активность — база для хорошей концентрации.

- **Избегайте кофеина и сахара** в дни подготовки и перед экзаменом — они могут усиливать тревожность.
- **В день экзамена** соберите вещи заранее, приходите чуть раньше, чтобы адаптироваться к обстановке.
- **Во время экзамена** начните с тех заданий, которые кажутся вам понятнее — это вернёт ощущение контроля. Если «заклинило» на вопросе, пропустите его и вернитесь позже. Делайте небольшие глотки воды.

Поддержка близких очень важна. Родители или друзья могут:

- **Выражать уверенность** в ваших силах независимо от результата.
- **Создавать спокойную атмосферу** дома, не нагнетать.
- **Помогать с организацией:** контролировать режим, питание, сон.

Если тревога становится хронической, мешает подготовке и повседневной жизни, стоит обратиться к психологу. Специалист поможет разобраться в причинах страха и подобрать индивидуальные стратегии.

Главное — не бороться со страхом силой воли, а научиться с ним работать. Помните: волнение — это нормально, и вы способны с ним справиться.

Решили:

1. Выработать единые требования, которые помогут ребенку более качественно подготовиться к предстоящим итоговым экзаменам
2. Усилить контроль за посещаемостью обучающихся дополнительных занятий, успеваемостью и своевременно информировать родителей
3. Родителям отслеживать и контролировать подготовку обучающихся к ОГЭ и режим дня.

И. о. директора: /Железникова К.А./

Секретарь: /Самуилова В.П./