**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**«КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬСЯ И СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ»**

**Цель:** сообщить школьникам об эффективных способах подготовки к экза­менам и поведения на экзамене.

**Форма занятия**: психологическая мельница.

**Время проведения:** каб. 10 в 8-30 04.12.2009

**Ход занятия:**

***Классный руководитель.***Экзамены - это ответственный период в жизни лю­бого человека, так как именно от их результатов зависит будущее. И сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом.

На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

1. Познавательный - уровень знаний.

2. Мотивационный - нацеленность на выполнение учебных задач и преодо­ление трудностей.

3. Эмоциональный - способность выдержать напряжённый экзаменацион­ный марафон.

Чтобы экзамены не преподнесли нам неприятных сюрпризов, к ним необходимо основательно подготовиться. Поэтому «здесь и сейчас» мы попытаемся заглянуть в не­далёкое для всех нас будущее, проиграть ситуации, заранее обсудить вопросы, с кото­рыми, возможно, вы столкнётесь в момент подготовки и сдачи экзаменов.

Великий французский просветитель Вольтер как-то сказал, что «эмоции -это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его...» Поэтому для начала давайте уточним, каково ваше эмо­циональное состояние и отношение к этому важному периоду жизни.

**Упражнение «САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ»**

Попытайтесь закончить предложения:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда а не магу собраться с мыслями….

Откровенно говоря, когда а слышу об экзаменах…

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации...

Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...

Я хотел бы узнать, как во время экзаменов...

***Классный руководитель****.* Каждому, кто хоть раз сдавал экзамены, известно, что у преподавательского стола происходит не только проверка знаний, но и трудная, часто тре­бующая мобилизации всех умственных и душевных сил проверка личности.

**Экзамен** - наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к. его личностным качествам, к его психической устойчиво­сти. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит

Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка. Но кроме этого важным критерием успеха на экзамене являет­ся эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что.

***Итак как подготовиться психологически?***

\* Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели.

\* Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохра­няя спокойствие.

\* Постараться сначала запомнить то, что даётся легко, а потом переходить к изучению трудного материала.

\* В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуй­те, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми, помогите тем, кто особенно нуждается в вашей любви, заботе, ласке.

***Режим дня:***

\* Раздели день на три части: учебный труд - 8 часов, отдых - 8 часов, сон -не менее 8 часов.

\* Организуй своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

***Питание:***

\* Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами.

\* Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

\* Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

\* Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, спо­собствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом).

\* Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельчённых семян на чашку).

\* Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, об­легчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).

\* Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество - серотонин.

\* Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.

\* Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

***Классный руководитель****.* Важное условие успеха в момент экзаменационно­го марафона - своевременный совет и поддержка товарищей. Можете ли вы на них . рассчитывать, мы узнаем после выполнения следующего блока заданий.

**УПРАЖНЕНИЕ «МОЗГОВОЙ ШТУРМ»**

Перед вами листы с вопросами (на каждом - по одному вопросу). Как только я хлопну в ладоши, вы отвечаете письменно на поставленный вопрос. По моему следующему хлопку вы передаёте лист соседу слева. Так лист передаётся до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину.

Затем, в течение трёх минут вы обсуждаете в группах полученные ответы и вырабатываете собственные правила поведения на экзамене, которые затем спикер озвучивает всем.

***Вопросы для «мозгового штурма»:***

Плюсы в поведении во время экзамена.

Минусы в поведении во время экзамена.

Как сосредоточиться во время экзамена.

Как избежать неудачи во время экзамена.

Как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

***Классный руководитель****.*

**ЗАДАНИЕ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВИЗУАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **↑** | **±** | **∆** | **∂** |  |
| **∑** | **§** | **Ω** | **↔** | **Д** |
| **†** | **#** | **?** | **A** |  |
| **•** | **№** | **◊** | **⅓** | **1-3** |
| **€** | **@** | **≈** | **50** |  |

**Как вести себя во время экзамена?**

***Поведение до и в момент экзамена:***

\* Перед экзаменом следует хорошо выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями.

\* Будьте одеты и причёсаны соответственно случаю.

\* Перед входом в кабинет успокойтесь и войдите с уверенностью, что **всё** получится.

\* Взяв билет, постарайтесь сосредоточиться на вопросах и забыть об окру­жающих. Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь. Продумайте план ответа и запишите его (примеры, отдельные положения, аргументы).

\* Когда приступаете к новому заданию, временно забудьте о предыдущем. х Обязательно оставьте время для проверки своей работы.

*Поведение во время ответа:*

* Пользуйтесь листом самоподготовки.
* Не бойтесь дополнительных вопросов, не суетитесь, не показывайте своих сомнений.
* Если экзаменатор - человек энергичный, то ваш вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.
* Если экзаменатор - человек спокойный, уравновешенный, вы рискуете вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мими­кой, жестикуляцией и громким голосом.
* Докажите свою заинтересованность в предмете и умение работать само­стоятельно.
* Никогда не забывайте о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего липшего! 1 *Если экзамен сдан успешно:*
* Похвалите себя, позвольте себе ласковые слова в свой адрес.
* Постарайтесь отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажите: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...» (продолжи фразу по своему усмотрению).
* Побалуйте себя сюрпризом.

*Если вы «завалили» экзамен:*

* Задумайтесь и попытайтесь ответить на вопросы, почему это произошло, в чём твоя ошибка?
* Скажите себе: «Отрицательный результат - это тоже определённый опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться - и я смогу!»
* Хорошенько разозлитесь на себя и беритесь за дальнейшее изучение мате­риала с удвоенной силой!

**УПРАЖНЕНИЕ НА УРОВЕНЬ ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПИЯТИЯ – Тест МЮНСТЕРБЕРГА**

**ФДУЩБАНОВОСТЬАУЩЗЦЖЯЧЮСЬРОАЭКЗАМЕНПЛЩУЦЗЮФПРОКУРОРЖЗШЮТХЦТЕОРИЯЬЦЫЭЫСВЖБИЗНЕСЫДЖБДВВЖМЕНЕДЖМЕНТЛЩЛЛРОЛЛ ВОЕЖДТОРГОВЛЯДЫЗЦБАТАНРАЗМЕЩЕНИЕБЯЧДФЫЗЖФТОВАРЩУКЗУУДУОУЩЛЕКОММЕРЦИЯЛВДЗЫЫЖВЮЫПЕСНЯТВВЛВЬЧЬТОЧКАСВЛВДВКОВЕР КАЧЕЛИБЧДЫДЫДЫППЭКОНОМИКАТОЫОФЩЙДВБПАЛЬТОВЩВЛЫЫДСЫР**

***Классный руководитель.***

А жизнь - это вечный экзамен. Но некому подсказать нам:

Да жаль, расписания нет. Мы с жизнью - один на один.

И в жизни мы часто тянем И здесь не спасут заклинания

Невыученный билет. И чей-то добрый совет...

И вспоминаем старательно, В жизни мы часто тянем

Задумчиво в пол глядим. Невыученный билет...

Хочется надеяться, что этот классный час настроил вас на «позитивную вол­ну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода.

И тем не менее не забывайте о том, что экзамен - это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Относитесь к экзамену как к ре­шению одной из нормальных жизненных задач.