

МОУ ЧЕРНОБОРСКАЯ СОШ

**Классный час для выпускников
9 и 11 классов**

Нас ждут экзамены...

Цель:

***психологическая
подготовка
выпускников к
экзаменам и
знакомство с
эффективными
способами
подготовки***

Создатель презентации

**Макеева Татьяна Васильевна,
учитель русского языка и
литературы**

**Использованы материалы и
рекомендации психолога
Дубининой Т.А.**

**Жизнь – это вечный экзамен,
Да жаль, расписания нет.
И в жизни мы часто тянем
Невыученный билет.
И вспоминаем старательно,
задумчиво в пол глядим,
Но некому подсказать нам:
Мы с жизнью один на один**



Экзамены –это ответственный период в жизни любого человека и от их результатов во многом зависит будущее. Давайте поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления. Продумаем своё поведение и состояние перед экзаменом, ведь на экзамене происходит не только проверка знаний, но и проверка сил личности, мобилизация умственных и душевных сил.

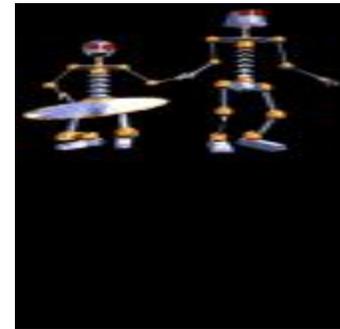
Экзамен – сложная стрессовая ситуация и очень важно не теряться в экстремальной ситуации.



Поиграем

Вам надо выбрать соответствие и описать ситуацию. Экзамен – это...

- 1.** Праздник
- 2.** Смелый поступок
- 3.** Тяжёлая работа
- 4.** Борьба
- 5.** Экстремальная ситуация
- 6.** Ничего особенного
- 7.** Будущая независимость
- 8.** Предстоящая свобода





Экзамен. Успешность его сдачи.

Факторы, влияющие на успех

Уровень знаний

Эмоцион.способность
выдержать экзамен

Умение
преодолевать
трудности

Учись на экзамене владеть своими эмоциями

"Эмоции - это ветер,
который надувает паруса.

Он может привести корабль в движение,
а может потопить его"

Вольтер



Закончи предложение

Откровенно говоря,

когда я думаю о предстоящих экзаменах, то....

Когда я волнуюсь, то...

Когда я не могу собраться с мыслями, то...

Когда я прихожу на консультацию...

Когда я готовлюсь к экзаменам...



Как подготовиться психологически?

1. Не терять головы и не ставить перед собой сверхзадач.
2. Начинать готовиться к экзаменам заранее.
3. Сначала повторить то, что даётся легко, затем перейти к более сложному
4. Настроить себя на то, что экзамен — необходимость и сдавать его всё равно придётся.





Как поддержать работоспособность

1. Чередовать умственный и физический труд
2. Беречь от переутомления глаза, давать им отдых
3. Научиться быстро переключаться с одного вида умственной работы на другой
4. Минимум телевизионных передач
5. Минимум работы на компьютере
6. Знать свои слабые стороны и пытаться их искоренять (н-р, лень...)
7. Знать свои сильные стороны и умение их использовать на благо себе(выносливость, навыки составления плана, зрительная память, слуховая)
8. После каждого часа работы делать зарядку
9. Организовать своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало во время работы





При хорошей зрительной памяти

1. Подчёркивать опорные (ключевые места)
2. Фиксировать их на маленьких карточках
3. Составить план
4. Составить опорную схему или таблицу
5. Закрыть глаза и мысленно воспроизвести то, что запоминалось

6. На карточки крупно , разными цветами выписать основные понятия или формулы, развесить их по стенам, чтобы они всегда были перед глазами

Если память слуховая

Читайте вслух

Начитайте трудный материал на аудио-кассету и периодически прослушивайте

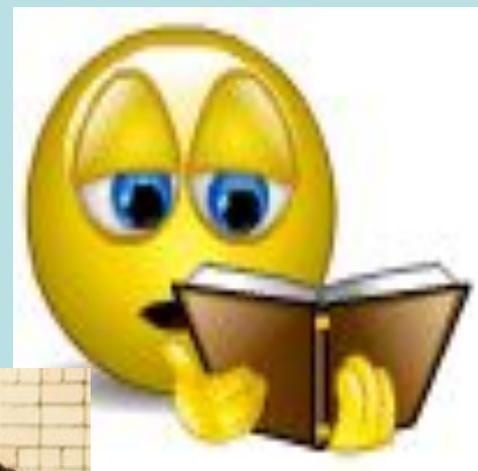
При чтении и прослушивании чётко проговаривать слова с небольшими паузами.

Приучить себя пересказывать вслух, но не заучивайте наизусть

Можно попытаться зарифмовать трудное в небольшие стихотворения или присказки



Важное условие успеха- надежда на себя, уверенность в себе



Совет и поддержка
товарищей тоже
необходимы



Питание



1. Четырёхразовое, богатое витаминами
2. Предпочтение молочным продуктам, овощам, фруктам
3. Включить в питание белок (мясо и рыбу)
4. Не питаться всухомятку и на скорую руку
5. Улучшает память морковь с растительным маслом
6. Каждый день половинку репчатого лука (улучшает снабжение мозга кислородом)
7. Пить травяные чаи (н-р., мяты)
8. Лимон освежает мысли за счёт витамина С
9. Капуста снимает нервозность
10. Банан поддерживает хорошее настроение



Советы психолога

Перед экзаменом следует хорошо выспаться, собраться с мыслями

Будьте одеты и причёсаны соответственно случаю

Входите в аудиторию спокойно. Не паникуйте, будьте уверены, что у вас всё получится

Советы психолога

Просмотрите вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь

Когда приступаете к новому заданию, сосредоточьтесь на нём и временно забудьте о предыдущем

Обязательно оставьте время для проверки своей работы



Если экзамен сдан успешно

***Похвалите себя за
положительные действия и
качества***



Если вы "завалили" экзамен

- 1. Задумайтесь, почему это произошло***
- 2. Скажите себе: «Отрицательный
результат – это тоже определённый опыт,
из которого надо извлечь урок»***
- 3. Хорошенько разозлитесь на себя и с
удвоенной силой беритесь за изучение
материала***



Желаю всем

успешной сдачи экзаменов