

**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**