



ЕГЭ - это не страшно!

Классный час в 11 классе





РАЗМИНКА.

«ЭКЗАМЕН – Я – ЦЕЛЬ»;

«ЭКЗАМЕН – РАДОСТЬ – УСПЕХ»;

**«ЭКЗАМЕН – ПОБЕДА –
УВЕРЕННОСТЬ»**

Нужно придумать как можно больше предложений, в каждом из которых были бы использованы все три слова. Слова можно изменять любым способом.





КАК ЖЕ НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить?

Экзамены вызывают у вас разные ощущения и состояния.





ЗАДАНИЕ

Каждому ученика нужно написать на листочке от 5 до 10 эмоций, состояний, которые человек может испытывать и ощущать при сдаче экзамена

Вывод: Итак, довольно часто мы испытываем отрицательные эмоции - гнев, страх, растерянность и др.

Почему так происходит?





«ПОГОВОРИМ О СТРЕССЕ».

Во время экзаменов наиболее выражены информационные стрессы, возникающие из-за информационных перегрузок, высокой умственной нагрузки, физиологические – им способствуют недосыпание, длительное сидение за столом, перегрузки глаз из-за чтения, малая доля физических нагрузок, прогулок, психологические – возникают из-за страха не сдать экзамен, получить оценку меньше ожидаемой, боязни наказания со стороны родителей, низкой оценки учителей и одноклассников. Самым простым способом выхода из стрессовой ситуации является изменение отношения к ней. Известно высказывание Марка Аврелия: *«Измени свое отношение к вещам, которые тебя беспокоят, и ты будешь от них в безопасности».*

Самое главное приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма





ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

Бессонница

Головные боли

Запоры

Понос

Частое мочеиспускание

Усиление сердцебиения

Боли в животе

Тошнота или рвота

**Потеря аппетита или постоянное чувство
голода**

Нарушение менструального цикла

Сыпь на теле

Кожный зуд





ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ:

Импульсивное поведение

Пониженное настроение

Гнев

**Нарушение памяти и концентрации
внимания**

Беспокойный сон (кошмары)

Необоснованная агрессивность

Раздражительность, частые слезы

**Невозможность сосредоточиться,
путаница мыслей**

**Импульсивное, непредсказуемое
поведение**





ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

Кручение волос

Кусание ногтей

Потеря интереса к внешнему облику

Морщение лба

Скрежетание зубами

Пронзительный нервный смех

Усиленное курение

Чрезмерное потребление лекарств

Притопывание ногой или постукивание

пальцем





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуются ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.





Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- 1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.**
- 2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.**
- 3. Напрягите и расслабьте икры.**
- 4. Напрягите и расслабьте колени.**
- 5. Напрягите и расслабьте бедра.**
- 6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.**
- 7. Напрягите и расслабьте живот.**
- 8. Расслабьте спину и плечи.**
- 9. Расслабьте кисти рук.**
- 10. Расслабьте предплечья.**
- 11. Расслабьте шею.**
- 12. Расслабьте лицевые мышцы.**
- 13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабитесь.**





Упражнение 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при



УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОЛНЕНИЙ.



- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.
- Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми





КАРТОЧКА- ЗАДАНИЕ:

Выполните этот тест, имея в распоряжении 3 минуты.

До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.

Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.

Обведите ваше имя.

Под именем напишите свой адрес.

Своим обычным голосом сосчитайте вслух от 1 до 10.

В левом углу нарисуйте 3 треугольника.

В каждом треугольнике нарисуйте кружочек.

В нижнем левом углу нарисуйте круг.

Заключите круг в прямоугольник.

В правом нижнем углу сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.

Громко крикните: «Я закончил!»

Теперь, когда вы все внимательно прочитали,





ВОПРОСЫ НАБЛЮДАТЕЛЯМ:

Что вы можете сказать о поведении ваших друзей при выполнении задания?

Как они себя вели? Как проявлялось волнение?

1. Что вы чувствовали, когда начали выполнять задание?

2. Почему вы волновались?

3. Как вы себя сейчас чувствуете?

4. Каково было ваше состояние, когда вы узнали, что нужно было сделать только 1 и 2 пункты задания?

5. Что понравилось, что не понравилось?

6. В чем смысл этого упражнения?





ВОПРОСЫ ДЛЯ «МОЗГОВОГО ШТУРМА»:

1. Плюсы в поведении во время экзамена.
2. Минусы в поведении во время экзамена.
3. Как сосредоточиться во время экзамена.
4. Как избежать неудачи во время экзамена.
5. Как настроить себя на положительный результат.
7. Пути предотвращения и преодоления стресса.





***Удачи и «Ни пуха, ни пера!»,
как говорило многие
ваши предшественники и
ведь все сдали свой
экзамен!***

