

## Классный час на тему: «Как лучше подготовиться к экзаменам»

**Цели:** отработать стратегию и тактику поведения в период подготовки к экзаменам; повышать сопротивляемость стрессам.

### Ход классного часа

#### I. Организационный момент.

Учитель приветствует учащихся, сообщает тему классного часа и предлагает разделить на 3 малые группы.

#### II. Выполнение заданий в группах.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

(На обсуждение заданий дается 3–5 минут.)

**А н а л и з:** группы представляют идеи по обсуждаемым вопросам.

#### III. Рекомендации учителя: как эффективно готовиться к экзаменам.

**1. Режим дня.** Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, потанцуй (8 часов);
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

**2. Питание.** Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

**3. Место для занятий.** Правильно организуй свое рабочее место. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или синей тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

**4. Что делать, если устали глаза?** В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Чтобы глаза отдохнули, нужно выполнить два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

**5. Как запомнить большое количество материала.** Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

**6. Некоторые закономерности запоминания.**

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

**7. Условия поддержки работоспособности.**

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Бережь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач!

**8. Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.**

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то недоучил, лучше не пытайся – «перед смертью не надыхаешься».

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен. У меня все получится». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Мысленно произноси слова: «Я спокоен, я совершенно спокоен, у меня все получится». Повтори их не спеша несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

– сядь удобно;

– глубокий вдох через нос (4–6 секунд);

– задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов по оформлению тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Читай

задания до конца и не думай, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, – как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время хотя бы для беглой проверки своей работы, чтобы успеть заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70 % заданий.

### ***Поведение во время ответа.***

Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры.

## **IV. Подведение итогов.**

### ***Упражнение «Итоги занятия»***

Учащиеся садятся в круг. Им предлагается сразу же, не раздумывая, закончить фразу:

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