

**Классный час:
«Как правильно
готовиться и сдавать
экзамены»**

Цель: сообщить школьникам об эффективных способах подготовки и поведения на экзаменах.

Форма занятия: психологическая мельница.

**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.
И здесь не спасут
заклинания
И чей-то добрый совет ...
В жизни мы часто тянем
Невыученный билет...**

ФАКТОРЫ УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЛЮБЫХ ЭКЗАМЕНОВ:

- ❖ **1. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ** – уровень знаний.
- ❖ **2. МОТИВАЦИОННЫЙ** – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей.
- ❖ **3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ** – способность выдержать напряженный экзаменационный марафон.

«Эмоции – это ветер, который надувает паруса судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его ...»

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ^{Вольтер}

Попытайтесь закончить предложения:

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах ...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам ...
- Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах ...
- Я хотел бы узнать, как во время экзаменов ...

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Чтобы не потерять головы не ставьте перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели.
- Начинайте готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.
- Старайтесь запоминать сначала то, что дается легко, а затем переходите к трудному материалу.
- В перерывах между занятиями, слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми, помогите тем, кто 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 свое рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы

ПИТАНИЕ

- Трех-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами.
- Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.
- Для улучшения памяти: морковь с растительным маслом, ананасовый сок.
- Для концентрации внимания: половинка репчатого лука в день.
- Для творческого озарения: чай из тмина (2 чайные ложки семян на чашку).
- Для успеха в изучении наук: капуста и лимон.
- Для хорошего настроения: бананы – «фрукты счастья».

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ:

- Чередовать умственный и физический труд;
- Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;
- Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;
- Стимулировать познавательные способности при помощи упражнений;
- Поднять настроение и наполнить себя свежей силой при помощи дыхательных упражнений.

КОПИЛКА СОВЕТОВ:

как заучивать и запоминать информацию с учетом личного ведущего уровня восприятия

• ХОРОШАЯ ЗРИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

- Читая учебники (конспекты), выделяйте спец.знаками ключевые места текста, фиксируйте их на маленьких листочках.
- Письменно составляйте план ответа.
- Используйте сокращенную запись материала.
- Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.
- Выпишите на карточки основные понятия и формулы и расположите их на видных местах (постоянно на глазах).

КОПИЛКА СОВЕТОВ:

как заучивать и запоминать информацию с учетом личного ведущего уровня восприятия

• ВЕДУЩИЙ ВИД ВОСПРИЯТИЯ – ЗВУКОВОЙ

- Читайте запоминаемый текст вслух.
- При возможности начитайте содержание вопроса на аудиокассету (диктофон), а затем периодически прослушивайте.
- При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.
- По возможности зарифмовать в небольшое стихотворение, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни.
- Изучив содержание вопроса, перескажите его.
- Количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

КОПИЛКА СОВЕТОВ:

как заучивать и запоминать информацию с учетом личного ведущего уровня восприятия

• ВЫРАЖЕННАЯ ПАМЯТЬ НА ДВИЖЕНИЯ И ОЩУЩЕНИЯ

- Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, попытайтесь представить мысленно основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса или плаката.
- Попробуйте почувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции вызывает у вас содержание данного материала.
- Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотрите 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.

ПОВЕДЕНИЕ до И в момент ЭКЗАМЕНА

- Перед экзаменом следует хорошо выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями.
- Будьте одеты и причесаны 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.
- Когда приступаете к новому заданию, временно забудьте о предыдущем.
- Обязательно оставьте время для проверки своей работы.

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 ...»
- 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!

Начисление баллов по математике

Задания		Часть 1 (задания с выбором ответа и кратким ответом)		Часть 2 (задания с развернутым ответом)					За вс ю ра бот у
		Задания 1 – 18		19	20	21	22	23	
Максимальное число баллов		1 балл		2	3	3	4	4	34
Общий балл	Выполнено менее 8 заданий в части 1 (менее 8 баллов за часть 1)	При выполнении минимального критерия							
		8 – 14 баллов		15 – 21 балла	22 – 34 балла				
Отметка	«2»	«3»		«4»	«5»				

	Критерии оценки грамотности и фактической точности речи экзаменуемого	Баллы
ГК1	Соблюдение орфографических норм	
	Орфографических ошибок нет или допущено не более 1 ошибки.	2
	Допущены 2 ошибки. Стало !!!! Допущены 2-3 ошибки.	1
	Допущены 3 ошибки и более. Стало !!!! Допущены 4 ошибки и более.	0
ГК2	Соблюдение пунктуационных норм	
	Пунктуационных ошибок нет или допущено не более 2 ошибок.	2
	Допущены 3 ошибки. Стало !!!! Допущены 3–4 ошибки.	1
	Допущены 4 ошибки и более. Стало !!!! Допущены 5 ошибок и более.	0
ГК3	Соблюдение грамматических норм	
	Грамматических ошибок нет или допущена 1 ошибка.	2
	Допущены 2 ошибки.	1
	Допущены 3 ошибки и более.	0
ГК4	Соблюдение речевых норм	
	Речевых ошибок нет или допущено не более 2 ошибок.	2
	Допущены 3 ошибки. Стало !!!! Допущены 3–4 ошибки.	1
	Допущены 4 ошибки и более. Стало !!!! Допущены 5 ошибок и более.	0
ФК1	Фактическая точность письменной речи	
	Фактических ошибок в изложении материала, а также в понимании и употреблении терминов нет.	2
	Фактических ошибок в изложении материала нет, однако допущена 1 ошибка в употреблении терминов.	1
	Экзаменуемым допущены фактические ошибки в изложении материала, и/или есть 2 или более ошибки в понимании и употреблении терминов.	0
Максимальное количество баллов за сочинение и изложение по критериям ФК1, ГК1 – ГК4		10

Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования

- ***Сосредоточься!***
- После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- ***Торопись не спеши!***
- Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- ***Начни с легкого!***

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай!

Надо учиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» задания, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- ***Читай задание до конца!***
- Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- ***Думай только о текущем задании!***
- Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

- ***Исключай!***
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти - семи (что гораздо труднее).
- ***Проверь!***
- Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.