



КЛАССНЫЙ ЧАС

«ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ»

Автор:

Кузякова Татьяна Николаевна –учитель истории
Ростовская область г.Гуково МБОУ СОШ №1



Счастье



Учеба



Красота



Здоровье



Богатство



Любовь

Стресс (от англ. *stress* — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.



Признаки стресса

тревога

неуверенность

паника

импульсивность

подавленность

раздражительность

ослабление памяти

дрожь, спазмы

сердцебиение

головные боли

затруднение
дыхания

бледность,
краснота

мышечная скованность



Экзаменационное меню.

Для улучшения памяти:

- морковь;
- ананас;
- авокадо.

Для концентрации внимания:

- креветки;
- орехи;
- лук.

Для заучивания материала;

- капуста;
- лимон;
- черника;
- бананы;
- клубника



Правила для снятия нервного напряжения

- 1. Научитесь сбрасывать напряжение.
- 2. Давайте отдых своей нервной системе.
- 3. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными.
- 4. Предвосхищение событий.
- 5. Разговор об экзамен



Методы запоминания

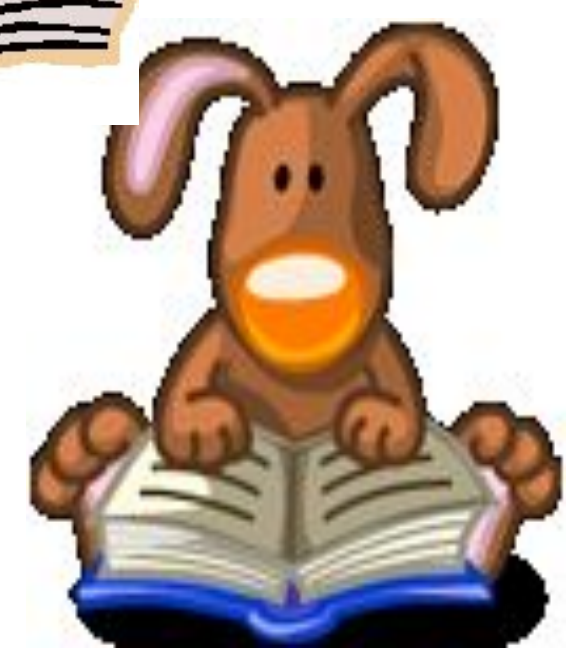
- 1.Метод ключевых слов.
- 2.Метод 6 вопросов – кто? что? когда? почему? где? как?
- 3.Метод И.А.Корсакова
- 4.Методы запоминания цифр
- -вербальный код
- -визуальный код
- -свободные ассоциации



Приемы работы с запоминаемым материалом

- -группировка –разбивание материала на группы(по смыслу, ассоциациям);
- -план - выделение опорных пунктов, которые служат опорой для остального текста(тезисы, цифры);
- -классификация –распределение по классам, группам на основе определенных общих признаков;
- -схематизация –построение графических схем;
- ассоциации –установление связей по сходству или противоположности.





Интернет-ресурсы.

- http://yvesaccard.free.fr/cosmos/haut_bas/Montgolfierballoon.jpg слайд 2 воздушный шар
- <http://krughki.ucoz.ru/ypakovka/7.jpg> слайд 2 мешочек с красотой
- <http://n-pack.narod.ru/new/meshochek.jpg> - слайд 2 мешочек с любовью
- http://darudar.org/var/files/img/a5/d2/a5d2e8ab648d4826feeb7aa8fb955931_600.jpg -слайд 2 мешочек с богатством
- <http://megasklad.ru/data/photoes/273535.jpg> слайд 2 мешочек с учебой
- <http://rospolypack.ru/d/25600/d/1193231883.jpg> слайд 2 мешочек со здоровьем

<http://www.onyx-inter.ru/files/organza5.jpg> слайд 2 мешочек с счастьем

http://darudar.org/var/files/img/0b/4b/0b4bf6d2c2923fc4b76ecce2d1d94d1b_600.jpg

Слайд 3

<http://rubaduba.narod.ru/stress.jpg> слайд 4

<http://www.smayli.ru/data/smiles/edaa-745.gif> слайд 5

<http://us.123rf.com/400wm/400/400/frenta/frenta1012/frenta101200056/8475520-.jpg> слайд 6

http://www.aif.by/media/k2/items/cache/005dfddb94b05b5a3bb7a1c45daf58ab_XL.jpg

Слайд 7

<http://skillset.ru/wp-content/themes/skillset/src/56543-6-kopiya1.jpg> слайд 8

<http://59431s022.edusite.ru/images/library.png> слайд 9 кролик

<http://blog.pzl.pl/?dnp=clip-art-lion>

2pUyjp8GTLIWwHV03uVPOIjCQJqU6UPWigOjkdwS4u4raWYmvMT6BjdCtbQvWkIEVPC4pgXylSrdrUOBmfAE0c=zlq.jpg -слайд 9 лев

<http://bloggfiler.no/emmelu.blogg.no/images/737933-10-1297883128649.jpg> слайд 9 ученик

Литература.

- 1.Журнал «Народное образование» №4/2003 .
- 2. Школьный психолог №8/2006.
- 3.Журнал «Воспитание школьников» №3/2008