

Классный час для выпускников 9 и 11 классов



Цель: психологическая подготовка выпускников к экзаменам и знакомство с эффективными способами подготовки

**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

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



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 поддерживать 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



**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
8. Лимон освежает мысли за счёт витамина С
9. Капуста снимает нервозность
10. Банан поддержит 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



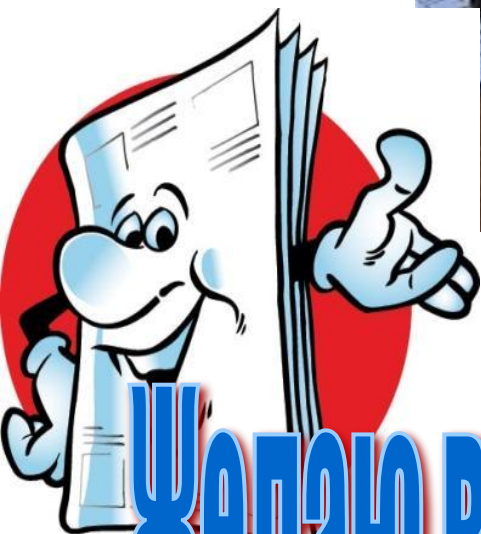
Если экзамен сдан успешно

***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