**14.04.2021 Классный час «Будь здоров!»**

Классный руководитель: Мегер А.С.

Воспитатель: Архипова Л.Ю.

9 В экипаж

**Тема: Как победить стресс, или готовимся к экзаменам.**

**Цели**:

- расширить представления детей о психотехнических навыках поведения во время экзаменов,

- сообщить об основных способах эффективной подготовки к экзаменам и вспомнить о правилах поведения на экзамене,

- помочь учащимся в преодолении экзаменационного стресса.

**Форма проведения**: час общения

Оборудование: компьютер с мультимедийной установкой, компьютерная презентация, звездочки из бумаги, листки бумаги, маркеры, 6 листов с заданием-тестом на умение работать по инструкции.

Ход классного часа

Организационный момент

Добрый день, ребята! Погрейте свои ладошки, а теперь подарите частичку вашего тепла друг другу, улыбнитесь. Посмотрите, в классе сразу стало теплее. Надеюсь, ближайшие полчаса общения будут для нас с вами интересными.

Вступительное слово педагога

Классный час я решила начать словами известного писателя Сервантеса: «Хорошая подготовка – это половина победы». Как вы думаете, какую победу вы должны будете одержать в самом ближайшем будущем? К чему необходимо хорошо подготовиться? (К экзаменам)

В переводе с латинского «экзамен» - это «испытание». Испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека.

Специалисты утверждают, что успех на экзамене на 50% зависит от положительного настроя и уверенности в себе. (мультфильм)

Упражнение «Самоактуализация»

Экзамены уже не за горами, поэтому давайте выясним, каково ваше состояние и отношение к этому важному периоду в жизни.

Чтобы увидеть ваш настрой перед экзаменами, который есть у вас на сегодняшний день, давайте создадим в классе звездное небо. Перед вами лежат звездочки, выберите, пожалуйста, свою.

«Белый» - я уверен в себе, у меня все получится

«Желтый» - я немного волнуюсь

«Красный» - я очень боюсь предстоящих экзаменов, но буду стараться.

Поднимите эти звезды. Посмотрите, больше всего звезд…цвета.

Давайте попробуем озвучить ваши тревоги и волнения. Я провела в классе анкету, где просила вас продолжить фразу(слайды)

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах…

- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам…

-Откровенно говоря, когда я волнуюсь…

Сегодня мы познакомимся с правилами подготовки к экзаменам, узнаем о том, как преодолеть волнение во время экзаменов и, я надеюсь, вы станете более уверенными в себе и преодолеете все трудности.

Рубрика «Полезные советы» (работа в группах)

Какие же полезные советы мы можем дать друг другу, чтобы успешно пройти эти испытания?

Разделим эти советы на 3 группы:

1группа – «Как учить материал?»

2 группа – «Как позаботиться о своем здоровье?»

3 группа - «Как преодолеть волнение?»

Учащиеся в группах выбирают из предложенного им материала наиболее полезные и значимые, по их мнению, советы.

Защита результатов работы по группам.

Педагог дополняет несколькими советами ответы каждой группы.

Умеете ли вы следовать инструкции?

Классный руководитель. Каждому известно, что на экзамене происходит не только проверка знаний, но и трудная, часто тре­бующая мобилизации всех умственных и душевных сил проверка личности.

Экзамен - наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчиво­сти. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка. Но кроме этого важным критерием успеха на экзамене являет­ся эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, работать по инструкции несмотря ни на что. Я приглашаю по одному ученику из каждой группы для выполнения задания, которое показывает умеет ли мы работать по инструкции.

*Техника проведения:*

*Учащимся нельзя сообщать тему этого задания. Учащимся раздаются карточки с заданиями. На отдельных чистых листочках учащиеся читают и выполняют по необходимости все пункты инструкции. Время 3 минуты. Учитель следит за временем и сообщает через каждую минуту, сколько осталось. В это время несколько учащихся-наблюдателей ведут наблюдение за поведением тех, кто выполняет задания карточки.*

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 проделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.

Громко крикните: «Я закончил!»

Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

Далее следует беседа учителя с учащимися:

*Вопросы наблюдателям:*

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

Как они себя вели? Как проявлялось волнение?

*Вопросы исполнителям:*

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?

*Вывод учащихся*: …

Это упражнение учит вас внимательно читать инструкцию и задание. Выполнив его, вы поняли, что отдельные пункты инструкции достаточно прочитать, а другие необходимо выполнить в обязательном порядке. Надеюсь, что на ЕГЭ вы вспомните это упражнение и будете внимательны при прочтении инструкции.

Упражнение «Найди свою звезду»

Цель упражнения: дать учащимся возможность расслабиться, набраться оптимизма и уверенности в себе.

Сядьте свободно и закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха. А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних – это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на небо и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может, она вам напомнила о минутах радости, счастья, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! Вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой. Постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет она излучает.

А теперь сладко потянитесь, откройте глаза.

Сейчас вы почувствовали себя более сильными, уверенными, вы сможете достичь своей цели, вы теперь знаете, как подготовиться к экзаменам и преодолеть свое волнение. Давайте снова создадим звездное небо. Перед вами лежат звездочки, выберите, пожалуйста, свою. Возможно, теперь ваш выбор будет иным.

«Белый» - я уверен в себе, у меня все получится

«Желтый» - я немного волнуюсь

«Красный» - я очень боюсь предстоящих экзаменов, но буду стараться

Приклейте эти звезды на доску. У нас получилось звездное небо. И теперь эти звезды будут светить вам каждый день, излучая добро, дружбу, поддержку и взаимопомощь. Они поведут вас дорогой знаний и будут сопровождать на экзаменах, и дальше в течение всей жизни.

Рефлексия

Конечно, во время экзаменов в наиболее выгодном положении окажутся те, кто занимался весь год и накапливал знания по крупицам. А для кого-то это время открытий – произведений, дат, фактов, а может быть и учебника. Но для каждого это время испытать себя, свой характер и силу воли.

Что вам показалось наиболее интересным, важным, какими советами вы хотели бы воспользоваться в будущем?

А знаете ли вы, что съесть «пятерку» перед экзаменом, значит получить ее? Сегодня я дарю вам съедобные пятёрки, надеюсь у вас все получится!

Я желаю вам успехов на экзаменах!

Буклет

Позаботимся о здоровье во время экзамена.

Соблюдайте режим дня. Кроме учебы, выделите время на сон, отдых, прогулки.

Полноценный сон поможет восстановить силы для подготовки(не менее 8 часов). Обязательно выспитесь в ночь перед экзаменом.

В день экзамена не забудьте позавтракать, выпить сладкого чая, и запастись чем-то сладким. Организм будет требовать глюкозы

Ни в коем случае не пейте никаких успокоительных таблеток!!!

Делайте перерывы. 40 мин учим, 10 минут – отдыхаем.

Заботьтесь о зрении, делайте упражнения, которые помогут глазам расслабиться. Не читайте лежа и в темноте.

Не забывайте о вкусной и здоровой пище. Питание должно быть калорийным, богатым витаминами. Ешьте свежие овощи и фрукты, рыбу, мясо.





*«Хорошая подготовка*

*– это половина победы»*

*Сервантес*

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

*Вольтер*

Как учить материал?

Оборудуйте место для занятий: уберите все лишнее, расставьте все по местам.

Поместите на видном месте что-нибудь желтое или фиолетовое (часы, рамку, картинку), т.к. эти цвета повышают интеллектуальную активность

Составьте план работы: что именно и сколько будете учить по каждому предмету.

Чередуйте работу и отдых: 40 мин учим, 10 мин – отдыхаем.

Не зубрите, а старайтесь понять материал. Для этого можно составить схему, план, пересказать вслух. Можно даже писать шпаргалки – они способствуют запоминанию.

Полезно повторить материал хотя бы 1 раз в течение суток после выучивания

Трудные понятия и формулы пишите на карточках или плакатах, размещая их на видном месте в комнате.

Приходите на консультации с заранее приготовленными вопросами, а не просто чтобы послушать, о чем говорят другие

Как преодолеть волнение?

Готовясь к экзамену, никогда не думайте, что провалитесь, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Мысли о возможной неудаче являются саморазрушающими.

Своими страхами полезно с кем-то поделиться: с родителями, учителями, товарищами. Их поддержка будет вам очень нужна.

Перед входом в кабинет успокойтесь, войдите с уверенностью, что у вас все получится

Будьте внимательны. Выслушайте все инструкции – от этого зависит правильность ваших ответов

На экзамене в тестовой форме сосредоточьтесь на одном задании; приступая к выполнению следующего, забудьте о предыдущем. Сосредоточьтесь и забудьте об окружающих.

Прочитайте задание дважды до конца.

Сначала отвечайте на вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь. Когда вы немного успокоитесь, голова начнет работать более четко и ясно, вы войдете в рабочий ритм и ответите на более сложные вопросы.

При сильном волнении иногда помогает прием «доведения до абсурда». Представьте все самое страшное, что может случиться с вами на экзамене. «Напугав» себя, вы убедитесь, что ваши страхи абсурдны (не настоящие), бояться в сущности нечего, можно преодолеть даже самые страшные последствия.



Карточка-задание:

Выполните этот тест, имея в распоряжении 3 минуты.

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

2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.

3. Обведите ваше имя.

4. Под именем напишите свой адрес.

5. Своим обычным голосом сосчитайте вслух от 1 до 10.

6. В левом углу нарисуйте 3 треугольника.

7. В каждом треугольнике нарисуйте кружочек.

8. В нижнем левом углу нарисуйте круг.

9. Заключите круг в прямоугольник.

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

11. Громко крикните: «Я закончил!»

Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.