

Классный час **«Сдадим ОГЭ успешно»**

Цели:

1) Оказание психологической помощи обучающимся в снижении эмоционального напряжения, уровня тревожности и формирование эмоционально - устойчивой личности в период подготовке к итоговой аттестации.

2) Формирование критического отношения к различным путям снижения волнения — выделять продуктивные и малопродуктивные.

Задачи:

1. Стимулировать обучающихся к размышлению о способах совладения с предэкзаменационным волнением.

2. Способствовать осознанию своего психического состояния как внутренне обусловленного, способствовать формированию внутреннего локуса-контроля своего поведения.

3. Способствовать расширению репертуара поведения в период подготовки к экзаменам.

Ход урока:

1. Вводная часть:

Слайд №1,2,3,4,5

Скоро вас ждут выпускные экзамены. Это ответственный период в жизни любого человека, так как именно от их результатов зависит будущее. В переводе с латыни слово «экзамен» означает испытание. То есть во время экзамена человека испытывают, причем не только на знания, но и на психологическую и эмоциональную устойчивость.

И сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом.

II. Основная часть:

Как же нужно относиться к экзаменам? Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года.

Слайд №6

Экзамены вызывают у вас разные ощущения и состояния.

А что сейчас испытываете вы, ребята?! Каково ваше эмоциональное состояние и отношение к этому важному периоду жизни. Попробуйте закончить предложения:

Когда я думаю о предстоящих экзаменах, то ...

Слайд 7,8,9,10

Когда я готовлюсь к экзаменам, то ...

Когда я волнуюсь, то ...

Когда я слышу об экзаменах, то ...

Когда я прихожу на консультации, то

(В зависимости от ответов ребят классный руководитель ведет беседу, плавно переходя к советам по подготовке к экзаменам.)

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.

Слайд №11

Специалисты утверждают, что успех на экзамене на 50% зависит от того, смог ли человек справиться со своим волнением и эмоциями. На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

1. Познавательный - уровень знаний.
2. Мотивационный - нацеленность на преодоление трудностей.
3. Эмоциональный - способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

И помочь вам в осуществлении этих факторов вам поможет аутогенная тренировка. Овладеть ею совсем несложно. (Звучит расслабляющая музыка) Слово «аутогенный» состоит из двух греческих слов: «ауто» - сам, «генный» -порождающий, производящий, т.е. «самопорождающая» тренировка, или тренировка, производимая самим человеком.

Источником аутогенной тренировки считают европейскую систему самовнушения. Вот одно из упражнений. Его стоит проводить тогда, когда вы чувствуете, что сил заниматься учебой уже нет.

Займите на стуле удобную для себя позу. Опустите голову слегка вниз. Руки положите на колени. Закройте глаза. Начинайте выполнять первое упражнение «физический покой». Расслабьте мышцы тела. Шепотом произнесите: «Мои мышцы расслаблены». Расслабиться - значит, освободиться от всех мышечных зажимов. Произнесите еще раз: «Мышцы расслаблены», постарайтесь почувствовать расслабление. Сконцентрируйте внимание на руках. Произнесите: «Руки расслаблены». Сделайте паузу. Постарайтесь почувствовать расслабление рук. Произнесите: «Руки расслабленные, вялые. Хорошо чувствую это». Ваше внимание устремилось к ногам. Произнесите: «Расслаблены ноги, расслаблены мышцы ног, расслаблены пальцы ног, все мышцы ног расслабленные, вялые». Шепотом сказали эти фразы и почувствовали расслабление рук и ног. Продолжайте

расслабление всего тела. Произнесите: «Расслабились мышцы спины, расслабились шейные мышцы. Все тело расслабленное и вялое». Представьте себе, что вы лежите на пляже, закрыли глаза, и все тело, согретое солнцем, расслабилось. Произнесите шепотом несколько раз с паузами: «Каждый мой мускул расслаблен и вял. Невесомость. Я как парящая птица в воздухе».

Через 5-6 минут вы добьетесь отчетливого состояния отдыха всего тела. Теперь необходимо постепенно выйти из этого состояния. Шепотом скажите: «Расслабленность мышц ушла. Сила, энергия, мощь. Готов к работе». Откройте глаза. Сделайте небольшую физическую разминку. Научившись расслабляться таким образом, вы сможете себя и мобилизовать, внушая себе: «Сегодня в 6 часов примусь за уроки» или «Я полностью контролирую свое поведение», «Я спокоен и сосредоточен», «Я могу и хочу во всем быть сдержанным», «Я всегда отвечаю за свои поступки».

Слайд №12

Для успешной сдачи экзаменов важно все:

Режим дня, питание и даже цвет стен той комнаты, в которой вы готовитесь.

ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Вам необходимо на каждый вопрос ответить- *Да, безусловно; да, но не очень; нет ни в коем случае.*

Раздражает ли Вас:

1. Смятая страница книги, которую Вы хотите прочесть?
2. Взрослая женщина одетая как молоденькая девушка?
3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?
4. Женщина, курящая на улице или в общественном месте?
5. Человек, кашляющий в Вашу сторону?
6. Когда кто-то грызет ногти на Ваших глазах?
7. Когда кто-то смеется невпопад?
8. Когда кто-то пытается учить Вас, что и как делать?
9. Когда друг или подруга постоянно опаздывает?
10. Когда в кинотеатре тот, кто сидит перед Вами, все время вертится и обсуждает фильм?
11. Когда Вам пересказывают сюжет интересного фильма, который Вы только собираетесь посмотреть?
12. Когда Вам дарят ненужные вещи?
13. Громкий разговор в общественном транспорте?
14. Слишком сильный запах духов?
15. Человек, жестикулирующий во время разговора?
16. Одноклассник, часто употребляющий иностранные слова?

"Ключ"

За каждый ответ испытуемому начисляется:

"да, безусловно" - 3 балла;

"да, но не очень" - 1;

"нет, ни в коем случае" - 0.

РЕЗУЛЬТАТЫ.

Более 36. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает Вашу нервную систему, усиливая трения с окружающими.

От 13 до 36. Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Вас раздражают только очень неприятные вещи. Не драматизируя повседневные невзгоды, Вы способны легко забывать о них.

Менее 13. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь. Вас не так-то просто вывести из равновесия. А это значит, что стресс вам не страшен.

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ Как подготовиться к сдаче экзамена

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

- Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Ты постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых: скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Не надо стремиться к тому, чтобы прочесть и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают, для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами, питьевую воду.

- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа. Как правило, на экзамене принят дрескод: белый верх – темный низ.

- За 5 минут до начала экзамена проведи вот такие упражнения:

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Режим дня:

- * Раздели день на три части: учебный труд - 8 часов, отдых - 8 часов, сон - не менее 8 часов.

- * Организуй своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

Питание:

- * Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами.

- * Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

- * Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

* Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом).

* Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельчённых семян на чашку).

* Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).

* Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие
необходимое мозгу вещество - серотонин.

III. Заключение.

Сегодня мы говорили, как успешно сдать ОГЭ. Экзамены - это время не только показать свои знания, но и время испытать себя, свой характер, выдержку, силу воли, целеустремленность. Я уверена, что все вы пройдёте это испытание успешно! Помните, что вы можете себя запрограммировать на успех. Что для этого нужно делать – об этом мы и говорили сегодня. Хочется надеяться, что этот классный час настроил вас на «позитивную волну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода. И тем не менее не забывайте о том, что экзамен - это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Относитесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач. Позвольте каждому из вас вручить памятку выпускника.

IV. Рефлексия.

Какие советы и секреты показались вам интересными и полезными?

Сможете ли вы взять себя в руки и хорошо подготовиться к экзаменам?