

27.04. 2020 Классный час в 11 классе

Тема: «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Задачи: Повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия.

Классный руководитель: Экзаменационная пора похожа на мини – драму, которую каждый ученик разыгрывает по – разному. Один учит роль молча и кропотливо, другой – с истериками и битьем посуды, третий рассчитывает на помощь суфлера. Сегодня мы с вами поговорим о том, как помочь себе в ходе подготовки к экзаменам.

Упражнение «Дерево целей»

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Ваши цели должны быть конкретными и достижимыми. Очень часто человек работает нерезультативно просто потому, что не определил для себя, какой цели он хочет достичь, не определил конкретные шаги по ее достижению. Посидите несколько минут в тишине и подумайте о том, какой цели вы хотели бы достичь при сдаче экзаменов? Предлагаю Вам нарисовать «Дерево целей». Каждый рисует свое «Дерево целей». В нижней части размещается общая цель (это ствол). От ствола рисуется несколько лучей (веток), соответствующих конкретным шагам (подцелям), необходимым для достижения этой цели. Например, чтобы хорошо сдать экзамен, надо: получить необходимую информацию, выучить предмет, вовремя успеть на экзамен. Каждую из этих задач мы в свою очередь делим на составляющие, где расписываются более частные задачи. Это будут «веточки» дерева. Например, чтобы выучить предмет, надо взять учебник, определить время подготовки и так далее. Последняя веточка – то, что можно сделать через минуту.

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Режим дня, по мнению психологов, во многом определяет физическое и психическое состояние школьников во время подготовки к экзаменам.

Режим дня

Раздели день на три части:

- ✓ Готовься к экзаменам 8 часов в день;
- ✓ Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй-8ч
- ✓ Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит и восстановит работоспособность.

Подготовка и сдача экзаменов – дело трудное, поэтому в такое время школьнику нужно хорошо питаться. Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Для продуктивной работы мозгу необходимы разнообразные продукты.

Питание

- ✓ Снять утомление при тяжелой умственной работе, укрепить нервную систему помогут **грецкие орехи**.
- ✓ Улучшают мыслительную деятельность калий и кальций, которые содержатся в **кураге, изюме, йогурте, твороге**.
- ✓ Активизируют обмен веществ в мозге, улучшает и обостряет память, облегчает запоминание обыкновенная **морковь**.
- ✓ Антистрессовое действие оказывают **шоколад и клубника**.
- ✓ Способствует концентрации внимания, вселяет бодрость и уверенность в себе **банан**.
- ✓ Способность к концентрации внимания усиливает обычный **репчатый лук**.
- ✓ Снять нервозность поможет **капуста**.
- ✓ Освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С **лимон**.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Убери лишние вещи. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как подготовиться психологически

- ✓ Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- ✓ Обязательно чередуй работу с отдыхом. Через каждые 40 минут учебной деятельности делай 10 – минутный перерыв.
- ✓ Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- ✓ Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
- ✓ Не поддавайся негативным изменениям в своем настроении, думай о том, что хорошо справишься с заданием, мысленно рисуй картину триумфа.
- ✓ Помни: очень важна положительная самооценка, чаще говори про себя «Я уверен в себе, потому что положительно себя оцениваю», «Я справлюсь, я смогу и всё будет хорошо».

Упражнения для снятия стресса

1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

2. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, – вы полностью расслабились.

Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе. Сядьте в круг и закройте глаза.

Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка). 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 звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, фломастеры и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

Использованная литература:

1. Журнал «Здоровье школьника» № 4, 2007 г
2. Теоретический и научно – методический журнал «Воспитание школьников» № 4, 2008 г
3. Н. Стебенева, Н. Королева педагоги-психологи Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам www.1september.ru/article.php?ID=200302904
4. www.ege.ru,
5. Газета «Школьный психолог» № 29, 2003 г, № 8, 2006г

