

## Психологический классный час для старшеклассников.

### Классный час, посвященный обсуждению психологических проблем, связанных с экзаменами

**Вопросы для обсуждения на этом классном часе:** рациональная организация времени, мнемотехника, управление эмоциями, способы мобилизации. Сценарий включает в себя 3 блока: информационный (советы по подготовке к экзаменам), практический (упражнения на запоминание) и юмористический (экзаменационный юмор).

**Цели:** расширить представление детей о психотехнических навыках; формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как усидчивость, обязательность, добросовестность, умение мобилизовать себя; побуждать детей к рациональной организации своего времени, к овладению, собственными эмоциями, к самосовершенствованию, саморазвитию.

**Форма проведения:** час общения.

**Подготовительная работа:** распределить роли (4 ученика).

**Оформление:** На доске написать задания для развития памяти (взять из текста).

#### План классного часа

- I. Вступительное слово «Что такое экзамен?»
- II. Проблемная ситуация «Чужие ошибки».
- III. Информационный блок «Искусство сдавать экзамены».
  1. Полезные советы.
  2. Приемы запоминания.
- IV. Тренировочные упражнения «Из корзины Мнемозины».
- V. Экзаменационный юмор.
- VI. Заключительное слово.
- VII. Подведение итогов (рефлексия).

#### Ход классного часа

##### I. Вступительное слово «Что такое экзамен?»

Классный руководитель. Скоро вас ждут выпускные экзамены. Некоторым предстоят еще и вступительные экзамены в колледжи и техникумы. Большинство детей с ужасом думают о предстоящих страданиях. Но, оказывается, не все так страшно. В переводе с латыни слово «экзамен» означает «испытание». Получается, что во время экзаменов людей испытывают, как космонавтов перед полетом. Причем испытывают не только знания, но и психическую устойчивость человека. А психическая устойчивость возникает, когда есть положительный настрой и уверенность в себе. Специалисты утверждают, что от этого зависит 50% успеха на экзамене. А положительный настрой и уверенность в себе появляются, когда человек правильно готовится к экзаменам, следует некоторым правилам. Сегодня мы и будем говорить об этих правилах.

##### II. Проблемная ситуация «Чужие ошибки»

Классный руководитель. Послушайте рассказ о том, как готовился к экзамену ваш сверстник, и попробуйте найти у него ошибки.

...Прозвенел последний звонок, и девятиклассник Иван Петров начал готовиться к выпускным экзаменам. Для начала он составил план, в котором был единственный пункт: «Каждый день учить билеты». На следующий день с самого утра он засел за подготовку. Решил готовиться к биологии. Целый час он искал билеты, потом еще час - учебник. При этом он обнаружил массу интересных вещей, которые считал потерянными. Наконец билеты были найдены и учебник тоже, но оказалось, что тетрадь с практическими куда-то запропастилась. Пришлось звонить Сереге Перышкину, но у него была та же самая проблема. Вдвоем решили идти к Наташке

Сидоровой, у которой всегда все есть. Наташка тетрадь дала только на полчаса, чтобы сделать ксерокопию. Пока нашли ксерокс и копировали Наташкины каракули. Усталые и голодные они вернулись домой с сознанием выполненного долга. Правда, тетрадь эту несчастную Ивану так и не пришлось открыть. Пришел Сашка Петров, попросил билеты, потом Димка Жуков забежал за учебником. Иван решил, что билеты могут потерпеть и до завтра. А завтра с самого утра он как засядет, и никто уже ему не сможет помешать!

Как вы думаете, что будут завтра? Удалось Ивану подготовиться к экзамену? Какие ошибки он сделал во время подготовки? (Высказывания детей.)

### **III. Информационный блок «Искусство сдавать экзамены»**

#### **Полезные советы**

Классный руководитель. Какие же правила нужно соблюдать, чтобы успешно сдать экзамен? Наши ребята (имена, фамилии) собрали коллекцию полезных советов для тех, кто собирается сдавать экзамены.

(К доске выходят два ученика, по очереди читают советы.)

- Сначала нужно оборудовать место для занятий: убрать все лишнее, расставить по местам учебники, справочники, карандаши, тетради.

- Психологи советуют поместить на видном месте что-нибудь желтое или фиолетовое, т. к. эти цвета повышают интеллектуальную активность.

- Затем нужно составить план работы, при этом необходимо учитывать, кто вы - «сова» или «жаворонок». Если вы сова, то нужно максимально загрузить вечерние часы, а если жаворонок - утренние.

- В плане нужно четко указать, что именно будете учить, какие разделы, какого предмета.

- Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 минут занятий, 10 минут - перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, подмести пол.

- Как работать над материалом? Прежде всего, не старайтесь вызубрить весь учебник. Самое главное не вызубрить, а понять. Сначала прочтите материал, потом попытайтесь составить план или схему, обязательно на бумаге.

- Очень полезно рассказывать самому себе перед зеркалом, стоя во весь рост, обращая внимание на позу, жесты, мимику. Хорошо также записывать свой рассказ на магнитофон.

- Каждый день нужно выполнять и практические задания к билетам, при этом полезно комментировать самому себе вслух ход ваших действий и рассуждений.

- Каждый раз, приступая к работе, повторяйте предыдущие билеты. Повторить билет следует хоть один раз в течение 24 часов после выучивания.

- Используйте разные методы запоминания: зрительно, на слух, составляя шпаргалки!

- Во время подготовки к экзаменам не забывайте о вкусной и здоровой пище. Для работы мозга полезен сладкий миндаль, а арахис улучшает память, внимание и слух, снимает утомляемость. Для улучшения памяти полезна соленая селедка! А вот крепкий чай, кофе или специальные препараты могут только навредить.

- Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими.

- За день до экзамена повторите все планы ответов. Обратите внимание только на то, в чем чувствуете затруднение.

- Накануне экзамена прогуляйтесь, выспитесь, чтобы встать здоровым, свежим, отдохнувшим, готовым к борьбе. Ведь экзамены - это и психологический поединок, в котором нужно уметь за себя постоять.

- Если вы очень волнуетесь, используйте прием, который называется «доведение до абсурда». Представьте себе все самое страшное, что может случиться на

экзамене. Попробуйте по сильнее напугать себя. И тут вы обнаружите, что бояться вам в сущности нечего и даже самые тяжелые последствия можно пережить.

- В день экзамена утром не забудьте позавтракать! И обязательно запаситесь чем-нибудь сладеньким, ведь при повышенной нагрузке организм будет требовать глюкозы.

- На экзамен следует одеться строго и опрятно, не стоит приковывать излишнее внимание к своей внешности!

- Ни в коем случае не пейте перед экзаменом никаких успокоительных таблеток!

- Надежно спрячьте шпаргалки, но лучше ими все-таки не пользоваться. Как показывает опыт, только четверть шпаргалок остаются незамеченными.

- Во время экзамена, выбирая билет, не паникуйте! И ни в коем случае не просите его заменить. Вторая попытка, как правило, оценивается на балл ниже.

- Когда вы уже вытянули билет и стали готовиться к ответу, начинайте с самого легкого. Пока вы напишете ответ, вы успокоитесь, голова станет работать более ясно и четко.

- Во время ответа могут случиться самые непредвиденные ситуации: провал в памяти, оговорка, ошибка. Ничего страшного! Ни в коем случае не показывайте, что вы растерялись, не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное - сохранить чувство собственного достоинства и, конечно, не терять чувства юмора.

- В любом случае всегда дышите глубже - это помогает справиться с волнением! Удачи!

Классный руководитель. Кто хочет добавить к этому свои полезные советы? (Дети поднимают руки, делятся своими советами.)

#### **Приемы запоминания**

Классный руководитель. Готовясь к экзаменам, приходится запоминать огромное количество материала. В этом нам помогут эффективные способы и приемы запоминания. Очень хороший способ - это рассказывать выученный материал вслух, например собаке или кошке. Еще один способ запоминания - картинки, схемы, планы, шпаргалки - все, что активизирует зрительно-образную память. Если нужно запомнить какие-либо данные в определенном порядке, используйте приемы мнемотехники. Придумайте с первыми буквами, слогами или словами связанные предложения. Как, например, в детской считалочке про цвета радуги: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

Если нужно запомнить большое количество иностранных слов или непонятных терминов, поможет метод ассоциаций. Ассоциации - это связи. Нужно найти связь этого термина с любым словом или понятием. И чем смешнее и глупее будет эта связь, тем лучше это запоминается. Например, итальянское слово *galera* переводится как «тюрьма». Для запоминания можно найти такую связь: на галерах было страшно, как в тюрьме. Английское слово - «умный», созвучно русскому слову «клевер». Тут может быть такая связь: «все работают, а умный завалился в клевер и отдыхает». Приемы мнемотехники описаны в книгах о том, как улучшить свою память. С помощью подобных приемов некоторым людям удается достичь феноменальных результатов.

#### **IV. Тренировочные упражнения «Из корзины Мнемозины»**

Классный руководитель. А теперь будем тренировать свою память, используя приемы запоминания.

Первое упражнение. Прослушайте один раз пары (тройки) слов, затем я буду называть вам первое слово, а вы должны вспомнить второе (третье) (читает): тарелка - чашка; ложка - вилка; круг - треугольник- небо - планета; дорога - шоссе - поворот- окно - дверь - крыша; поле - лес - река; огород - помидоры - прополка.

(Затем учитель читает первые слова, дети называют остальные.) Второе упражнение. На доске написаны 10 слов (читает): кот, чашка, камень, бумага, кирпич, ландыш, небо, ветка, мальчик, яблоко. Постарайтесь запомнить их, составив

ассоциативную цепочку, например, кот сидит в чашке и т. п. Какие будут варианты? (Дети предлагают свои варианты ассоциативных цепочек (2-3).)

Ну, а теперь, кто может перечислить все 10 слов? (Дети поднимают руки, перечисляют слова.)

Третье упражнение: запомните планеты солнечной системы в определенном порядке. Нужно использовать метод аббревиатуры. Составить предложение из слов, которые начинаются с первых букв планет (Ме, В, З, Ма, Ю, С, У, Н, П).

1. Меркурий.
2. Венера.
3. Земля.
4. Марс.
5. Юпитер.
6. Сатурн.
7. Уран.
8. Нептун.
9. Плутон.

(«Между волком и зайцем маленькая юркая стрекоза успела найти подберезовик»; и т. п.)

Кто может назвать все планеты в такой последовательности? (Ответы детей.)

Как видим, приемы мнемотехники оказались очень эффективными. Они не только помогают запоминать, но и делают эту работу увлекательной и интересной. И скучная зубрежка превращается в творческий процесс. Может быть, у кого-то из вас есть свои приемы и методы запоминания? Расскажите о них.

## **V. Экзаменационный юмор**

Классный руководитель. Чтобы мысли о будущих экзаменах не испортили вам настроения, мы пригласили юмористов, которые составили небольшую коллекцию экзаменационного юмора.

Юморист 1. Как известно, лучше всех сдают экзамены те, кто овладел искусством лить воду.

Как и всякое искусство, оно требует вдохновения, но подчиняется строгим правилам.

Первое: употребляйте побольше иностранных слов.

Второе: стройте длинные и запутанные фразы.

Третье: побольше цитат, имен и дат.

Четвертое: все это нужно проделывать с умным видом и демонстрировать уверенность в себе.

Юморист 2. Еще одно искусство, необходимое на экзамене, - это искусство шпаргалки. Причем искусство заключается не в том, чтобы написать шпаргалку, а в том, чтобы ее надежно спрятать. Для этого есть такие места, как штаны, юбки, ботинки, воротники, носовые платочки, ручки, часы, шоколадки, рукава, носки и т. п. Есть еще надежный дедовский метод - прикрепить шпору на резинке в рукав или надеть под юбку фартучек в виде большого кармана.

Юморист 1. Но написать и надежно спрятать шпаргалку - это полдела, нужно еще уметь ею воспользоваться на экзамене. Тут можно дать такие вредные советы: ни в коем случае не ловить взгляд учителя, он сразу раскусит, что ты списываешь. Самое надежное - просто положить шпору на парту и спокойно катать, время от времени поднимая задумчивый взгляд на экзаменатора.

Юморист 2. Не забудьте пожелать самому себе ни пуха ни пера. Это древнее пожелание успеха, удачи возникло в среде охотников и было основано на суеверии, что можно сглазить охотника, если пожелаешь удачной охоты на птицу или зверя (и пуха и пера). В ответ на это пожелание, охотники отвечали: «(Пошел) К черту!». Бояться сглаза люди не перестали и до сей поры. Отсюда, наверное, и примета, что нужно поругать заочно того, кто сдает в это время экзамен.

Юморист 1. А теперь несколько смешных историй об экзаменах.

(Юмористы по очереди рассказывают по 2-3 анекдота.)

После экзамена.

- Марь Иванна, почему вы поставили мне единицу?

- Потому что более низких оценок у нас, к сожалению, нет!

\*\*\*

Вышел девятиклассник после экзамена. Его окружают товарищи:

- Ну как, сдал?

- Сдал. Уж учитель меня топил, топил, а я выплыл.

А в кабинете учитель думает про себя:

- Уж я его тянул, тянул, еле вытянул.

\*\*\*

Экзаменатор: «А теперь вопрос на засыпку: между кем и кем была русско-японская война?»

\*\*\*

Учитель на экзамене:

- Что такое лошадиная сила?

- Это сила, какую развивает лошадь ростом в 1 метр и весом в 1 килограмм.

- Да где же вы такую лошадь видели?!

- А ее так просто не увидишь. Она хранится в Париже, в Палате мер и весов.

Девятиклассники сдают тесты. На все вопросы нужно отвечать «да» или «нет». Один из учеников подбрасывает монетку и записывает результаты. Учитель думает: «Ну, этот сдаст работу самый первый!» Экзамен закончился, все ушли, а этот все сидит и монетку подбрасывает. Учителю это надоело, он подходит и спрашивает:

- Ну что, ответил на вопросы?

- Да.

- А чего тогда делаешь?

- Проверяю.

\*\*\*

- Ну как, сдал?

- Кажется, сдал...

- А что он спрашивал?

- А кто его знает, он же спрашивал по-английски.

\*\*\*

Министерская комиссия проверяет уровень подготовки школьников по математике. Ученикам всех классов задали один и тот же вопрос: «Сколько будет  $2 \times 2$ ?» Первоклассник с уверенностью ответил: «четыре»; пятиклассник вытащил шпаргалку с таблицей умножения; семиклассник достал калькулятор и быстренько сосчитал; девятиклассник побежал в компьютерный класс составлять программу; а одиннадцатиклассник с негодованием заявил: «Что я, все константы помнить обязан?»

\*\*\*

Разговаривают девятиклассники:

- Ты уже сколько экзаменов завалил:

- Вместе с завтрашним - четыре.

\*\*\*

Мама спрашивает сына:

- Как прошел экзамен?

- Экзамен прошел блестяще, учителя в восторге. Просят повторить осенью.

\*\*\*

Экзаменатор и студент.

- Знаешь?

- Знаю.

- Что знаешь?

- Предмет знаю.

- Какой предмет?

- Который сдаю.
- А какой сдаешь?
- Ну, это вы придираетесь!

## **VI. Заключительное слово**

Классный руководитель. Сегодня мы говорили о том, как успешно сдать экзамены. Экзамен - это действительно испытание, проверка ваших знаний и умений. На экзамене вы должны показать все, чему научились за 9 лет школьной жизни. Конечно, в ходе такого испытания в более выгодной позиции оказываются те, кто систематически работал, выполнял все задания, накапливал знания по крупицам. Для них подготовка к экзамену - это просто возможность систематизировать и упорядочить материал.

Ну, а для тех, кто «скакал по верхам», у кого есть пробелы в знаниях, подготовка к экзамену - это время открытий: произведений, фактов, имен, дат. А для кого-то это просто время открытия учебника. Ну, и, конечно же, для всех девятиклассников экзамены - это время испытать себя, свой характер, выдержку, силу воли, целеустремленность. Желаю всем вам успешно пройти это испытание!

## **VII. Подведение итогов**

Классный руководитель. Какие советы и секреты подготовки к экзаменам показались вам интересными и полезными? Сможете ли взять себя в руки и хорошо подготовиться к экзаменам?