**Классный час в 9 классе**

**«Как правильно подготовиться к сдаче ГИА»**

**Цель:** Знакомство с методами и приемами подготовки к экзаменам, способы повторения, режим питания, приемы мобилизирующие интеллектуальные способности.

**Задачи:**

* Научить учащихся продумывать режим и методику подготовки к экзаменам.
* Развивать память, логику, мышление.
* Воспитывать ответственную личность.

**Оборудование:** раздаточный материал: тесты, чистые листы, фломастеры, памятки.

**Ход урока:**

- Добрый день ребята!

- Какое важное событие вас ожидает в завершении 9 класса?

- Сколько экзаменов? Какие?

- Как вы думаете о чем пойдет речь на классном часе?

- Но прежде чем мы начнем наш классный час давайте обозначим для себя цели, для чего будем стараться.

***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.

- Согласитесь, чтобы успешно сдать экзамены вам нужно научиться бороться со стрессом и распределять свое рабочее время.

- Что же такое стресс? (ответы детей)

- Stress (напряжение)- состояние повышенного нервного напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

- Давайте проверим, умеете ли вы справляться со стрессом с помощью экспресс-анкеты. *(приложение 1)*

- Подсчет результатов и анализ их, показал, что никто в классе не умеет справляться со стрессом, поэтому цель сегодняшнего классного часа преодолеть важный рубеж - сдать экзамены с легкостью. Для этого достаточно навести порядок в собственной голове, в организме и окружающем пространстве.

Главная причина стресса при подготовке к экзамену – нехватка времени (цейтнот), поэтому, чтобы свести эту нехватку к минимуму, необходимо детально продумать режим и методику подготовки экзамену. Об этом мы сегодня и поговорим.

- 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
* Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

**Запомни:** 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 быть3–4-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 содержаться 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**

 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.

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.

- И в завершении нашего занятия я хотела бы раздать вам памятки о том как помочь себе готовиться к экзаменам. *(приложение 2)*

**Использованная литература:**

1. Журнал «Здоровье школьника» № 4, 2007 г
2. Теоретический и научно – методический журнал «Воспитание школьников»

№ 4, 2008 г

1. Н. Стебенева, Н. Королевапедагоги-психологи Липецкого областного центра  
   психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам

www.1september.ru/article.php?ID=200302904

1. www. ege. ru,
2. Газета «Школьныйпсихолог»№ 29,2003 г,№ 8,2006г
3. http://infourok.ru/otkritiy-klassniy-chas-kak-gotovitsya-k-ekzamenam-433814.html

**Приложение 1**

**Умеете ли вы справляться со стрессом?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **часто** | **редко** | **никогда** |
| **1** | *Я чувствую себя счастливым* | 0 | 1 | 2 |
| **2** | *Я сам могу сделать себя счастливым* | 0 | 1 | 2 |
| **3** | *Меня охватывает чувство безнадежности* | 2 | 1 | 0 |
| **4** | *Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к курению, алкоголю, успокоительным таблеткам* | 0 | 1 | 2 |
| **5** | *Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту* | 0 | 1 | 2 |
| **6** | *Я склонен к грусти* | 2 | 1 | 0 |
| **7** | *Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим* | 2 | 1 | 0 |
| **8** | *Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте* | 2 | 1 | 0 |
| **9** | *Я легко расстраиваюсь* | 2 | 1 | 0 |

**Интерпретация:**

***0 – 3 балла*** – вы умеете владеть собой, и вероятно, вполне счастливы;

***4 – 7 баллов*** – ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам очень полезно взять на вооружение некоторые приемы помогающие справляться со стрессом;

***Больше 8 баллов*** – вам трудно бороться с жизненными невзгодами, если вы не начнете использовать более эффективные методы борьбы со стрессом, у вас могут быть серьезные проблемы со здоровьем.

**Приложение 2**

**Памятка по подготовке к экзаменам**

1. Готовясь к экзаменам, помни, что все, к чему ты прилагаешь уси­лия, ты делаешь для себя.
2. Старайся работать за своим письменным столом, это дисципли­нирует, не позволяет расслабляться.
3. Через каждый час работы делай перерыв.
4. Намечай план работы на день и старайся его обязательно выпол­нить.
5. Старайся проговаривать трудные вопросы вслух, можешь привлечь в качестве собеседника зеркало.
6. Если родители не против после рабочего дня тебя послушать, рас­сказывай им то, что ты выучил в течение рабочего дня.
7. Для лучшего запоминания учебного материала рисуй схемы, пиши шпаргалки, конспекты. Это поможет тебе на экзамене вспомнить изученный тобой материал.
8. Используй для выполнения схем цветные карандаши, фломасте­ры. Яркие цвета, используемые в конспекте, легче вспоминаются.
9. Трудные даты для запоминания напиши на небольших листочках и развесь в своей комнате или по квартире. Проходя мимо них по несколько раз в день, ты сам не заметишь, как они останутся в твоей памяти.
10. Обязательно посещай консультации, готовь к ним вопросы учите­лю по существу.
11. Во время консультаций по подготовке к экзаменам не стесняйся задавать учителю вопросы, если тебе что-то непонятно. Консуль­тация — это твое время и твое право задавать вопросы. Экзамен — это право учителя задать тебе вопросы.
12. Экзамен — это первое твое испытание. Постарайся оставить о себе хорошее впечатление.
13. Экзамен — это самопрезентация человека. Постарайся выглядеть так, чтобы экзаменаторам было приятно с тобой общаться.
14. Во время экзамена не спеши сразу давать ответ. Подумай, вникни в содержание поставленного вопроса в билете.
15. Строй свой ответ системно, логично, не забывай о важных фак­тах, связанных с вопросом билета.
16. j0292112Если в чем-то сомневаешься, лучше не говори, чтобы не сделать неуместные ошибки.
17. Если ты считаешь, что ты прав, не бойся отстаивать свое мнение, доказывать свою правоту.
18. Если ты не прав, не ищи виноватых в других людях. Постарайся в другой раз быть более серьезным и ответственным при подготовке к экзаменам.
19. Умей достойно выходить из самого трудного положения.
20. Удачи и успехов на экзаменах.