***Классный час***

***на тему:***

***«Как успокоиться и собраться на экзамен»***

**Цель: расширение представление учащихся об эффективных способах подготовки к экзаменам и поведения на экзамене.**

**Задачи:**

* Формирование навыков само регуляции и концентрации;
* формирование положительной нравственной оценки таких качеств, как усидчивость, обязательность, добросовестность, умение мобилизовать себя;
* побуждение к рациональной организации своего времени

**Ход классного часа:**

 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. 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 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.

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

Когда я думаю о предстоящих экзаменах, то ...

Когда я готовлюсь к экзаменам, то ...

Когда я волнуюсь, то ...

Когда я слышу об экзаменах, то ...

Когда я прихожу на консультации, то ....

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. А так как вам придется очень много запоминать различной информации, то полезно знать об эффективных способах и приемах запоминания.  Важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что. И помочь вам в этом может аутогенная тренировка. Овладеть ею совсем несложноСлово «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.

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 б 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».

Для успешной сдачи экзаменов важно все: режим дня, питание и даже цвет стен той комнаты, в которой вы готовитесь.

**Заключение.**

**Сегодня мы говорили, как успешно сдать ОГЭ и ЕГЭ. Экзамены - это время не только показать свои знания, но и время испытать себя, свой характер, выдержку, силу воли, целеустремленность. Я уверена, что все вы пройдете 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.**

**Рефлексия.**

**Какие советы и секреты показались вам интересными и полезными?**

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

 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.**

**• 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. Возможно, 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 прочитать 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 пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.**

**• Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.**

**• 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!»**

**Приложение2**

**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, 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.**

**Кл.рук. Сефералиева М.Ф.**

ЗДВР: Исакова М.А.