

*Сучкова Елена Валерьевна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Средняя общеобразовательная школа №1»*

*Чистопольского муниципального района Республики Татарстан*

## КЛАССНЫЙ ЧАС

### «ЕГЭ ИСТОЧНИК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ»

**Цель:** помощь учащимся в преодолении предэкзаменационного стресса.

**Задачи:**

- Ознакомление учащихся с психотехническими навыками, повышающими эффективность подготовки к экзаменам.
- Обратит внимание учащихся на необходимость заботы о своем здоровье в период экзаменов.

ЕГЭ переводится с латинского «испытание»

*Упражнение №1.* Взять ручку, передавая друг другу. Каждый учащийся отвечает на вопрос ЕГЭ это плохо, ЕГЭ это хорошо.

### **Упражнение 2. «Ассоциации» (20 мин.)**

**Инструкция учащимся:** Разбейтесь на группы, как мы делали на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого Вас ассоциируется слово «экзамен»?

**Рекомендации ведущему:** запишите на доске или листе ватмана те ассоциации, предложенные каждой группой учащихся, которые встречаются во всех



группах.

Заполните таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления:

Группа ассоциаций	Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и в процессе сдачи экзаменов	Способы преодоления трудностей

Как отметили многие из Вас, экзамены – это стресс. Как же научиться самообладанию во время стресса?

**Мини-лекция:**

***Способы снятия нервно-психического напряжения (5 мин.)***

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

- Спортивные занятия
- Контрастный душ
- Стирка белья
- Мытье посуды
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование



гуашью)

- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе. **Обсуждение:** какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

**В ночь перед экзаменом надо раньше лечь спать.**

**Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение.**

**КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?**

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья

Ограничьте количество чипсов

Чтобы подпитать мозги. Попробуйте:

- свежие фрукты или сухофрукты
- бутерброд
- тарелку супа
- кусок сыра
- несоленые орешки
- йогурт
- только что сделанный молочный коктейль
- Не забывайте часто пить.
- Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете

**В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ**

- Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК**

- Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы



**Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность.**

- В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку
- Считается, что так материал запоминается ночью, пока спишь.
- Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье "на счастье" "Узелок на память"
- Класть в туфлю под пятку пятикопеечную монету Возможно, пять копеек - пять баллов?

В конце занятия: рефлексия.

