***Сценарий Часа общения***

***«Экзамен. Алхимия успеха»***

***Тренер:*** Уважаемые учащиеся, учебный семестр подходит к концу, а это значит, что скоро сессия. Впереди вас ждут экзамены. Часто бывает так, что успешно сдать экзамен мешает не столько не знание предмета, сколько – неумение готовиться к экзамену и вести себя во время него.

Сегодня, в течение часа, я предлагаю вам примерить роль алхимика и найти магическое соотношение элементов в формуле успеха.

Итак…

***УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»***

***Цель:*** интеллектуальная разминка, диагностика образа экзамена, предэкзаменационного настроя группы.

***Время:*** 5 минут.

***Инструментарий:* секундомер.**

***Инструкция***: Вы, наверняка, знакомы с данной игрой. Она называется «Ассоциации». Мы готовимся к экзамену и мне интересно, с чем у вас ассоциируется слово «ЭКЗАМЕН».

Я буду называть группу слов, а вам нужно сказать, с каким словом из этой группы у вас ассоциируется экзамен. Начали:

* цвет
* оценка
* предмет мебели
* время года
* книга
* человек
* игрушка
* журнал
* техника
* время дня
* фрукт
* напиток
* эмоции
* мечта
* запах
* музыка
* стихия
* погода
* фильм
* музей
* цветок

***Вопросы для анализа:***

Для группы в 6-7 человек: что общего в ваших ассоциациях, что их объединяет?

***Мостик к теме:***

Экзамен вызывает разные эмоции и представления. Если не знать, как к нему готовиться, можно переживать за свой успех. Если ты в себе уверен, то экзамен становится очередным конкурсом, где можно показать все, на что способен.

***УПРАЖНЕНИЕ «ДОРИСУЙ И ПЕРЕДАЙ»***

***Цель:*** снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

***Время:*** 10 минут.

***Инструментарий:* черновик для каждого обучающегося, ручка (у каждого – своя, можно применять цветные).**

***Инструкция***: Возьмите по листу белой бумаги. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

***Вопросы для анализа:***

Понравилось ли вам то, что получилось?

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Какое отношение это упражнение может иметь к теме подготовки к экзамену?

***Мостик к теме:***

У каждого человека свое видение мира. Каждый знает свои приемы подготовки к экзамену. Ему лично они могут подходить на 100%, другим же нужно их примерить к себе и найти свой способ применения. В любом случае, разные способы подготовки могут помочь достичь хорошего результата. И он может быть гораздо интереснее, чем, если бы мы применяли один метод.

***МОЗГОВОЙ ШТУРМ & МИНИ-ЛЕКЦИЯ «КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ»***

***Цель:*** совместно выработать карту-схему подготовки к экзамену.

***Время:*** 25 минут.

***Инструментарий:* заранее подготовленные карточки, слайды презентации.**

***Техника проведения:*** участники разбиваются на малые группы по 4-5 человек, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

**Тренер объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его принципы:**

Выработайте как можно больше идей.

Все идеи записываются.

Ни одна идея не отрицается.

Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

***Задания для обсуждения.***

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к экзамену?

Задание 3-й группе: как нужно вести себя во время экзамена?

Задание 4-й группе: как запомнить весь материал?

Задание 5-й группе: как избежать неудачи во время экзамена?

Задание 6-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена?

**ВСЕ ИДЕИ ПРЕЗЕНТУЮТСЯ И ЗАПИСЫВАЮТСЯ!**

***Майнд-схема подготовки к экзаменам. Направления:***

***Упражнение «Корабль»***

**Для чего?**

Все самые богатые люди мира знают, что каждое испытание чему-то учит.

Но от бедных они отличаются тем, что считают каждое испытание - шагом к успеху!

Экзамен - это шаг к успеху. А чему он вас учит?

***Режим дня***

Раздели день на три части:

* готовься к экзаменам 8 часов в день;
* занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе (8 часов). Вялость нашего организма тормозит поток энергии к нашему мозгу, и мы поэтому быстрее устаем и теряем концентрацию внимания. Устав сидеть за письменным столом, встаньте, сделайте несколько физических упражнений или пройдитесь по зданию. Поддерживайте себя в хорошей физической форме, уделяйте время для спорта, занимайтесь йогой, аэробикой, плаваньем - вообще, тем видом спорта, который вам по душе.
* спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

**В какое время суток вы чувствуете себя в наивысшей степени активными, а когда у вас появляются пассивность и упадок сил**? В течение дня мы можем чувствовать чередование подъема и упадка сил. Поэтому беритесь за дела, которые требуют наибольшей концентрации, тогда, когда вы наиболее работоспособны и активны.

***Место для занятий***

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

**Сделайте свое рабочее место удобным и практичным**

Когда нам удобно за рабочим столом, тогда повышается наша трудоспособность и в частности - концентрация. Обстановка рабочего места играет при этом решающую роль. Чем больше оно соответствует требованиям нашего организма, тем лучше мы работаем и меньше устаем, а значит, дольше можем концентрироваться. Обратите внимание на правильную высоту стула, на свою позу за столом, освещение и на расстояние между экраном монитора и вашими глазами. Правильное освещение, удобный стул и благоприятная температура помещения способствуют концентрации.

***Питание***

Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами (особенно – группа В). Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться, и не стоит злоупотреблять кофе и крепким чаем, т.к. они истощают нервную систему.

***Упражнение для снятия усталости с глаз***

**Что делать, если устали глаза?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

**Выполни упражнения:**

* посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);
* напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
* попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
* нарисуй глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

***Способы снятия нервно-психологического напряжения:***

Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Стирка белья.

Мытье посуды.

Скомкать газету и выбросить ее.

Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

Громко спеть любимую песню.

Покричать то громко, то тихо.

Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

Смотреть на горящую свечу.

Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Погулять в лесу, покричать.

***Обострите свои органы чувств***

Пять органов чувств связывают нас с внешним миром. Но во время работы этот бесконечный поток информации, воспринимаемый органами чувств, следует фильтровать. Если мы читаем сложный текст, то в данный момент для нас главным является зрение. Целенаправленное управление органами чувств способствует концентрации, поэтому эту способность следует регулярно тренировать

***Создайте «стеклянный колпак»***

Шум и различные раздражители, окружающие нас, мешают концентрироваться. Работать под «стеклянным колпаком» - значит, отгородиться от всех источников шума и раздражителей. Но в нашем современном мире очень трудно найти такое место, где бы абсолютно ничего не мешало сосредоточенно работать. Все же попытайтесь найти на несколько часов более или менее спокойное место, чтобы поработать.

***Тренируйте свою память***

С хорошо развитой памятью вам не нужно будет тратить время и усилия на поиск информации. У вас в голове будет содержаться масса информации, которую вы сможете использовать при необходимости.

**1) Метод «Ключи»**

Читая учебник, выделяй главные мысли - это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

**2) Метод «Картина»**

Положите перед собой репродукцию картины любимого художника. Посмотрите внимательно на изображение, а потом опишите на листе бумаги, кто изображен, где происходит действие, положение тел персонажей.

Затем снова взгляните на изображение и постарайтесь более внимательно рассмотреть недостающие в вашем описании вещи и предметы.

Закройте глаза и попытайтесь представить, как выглядит данная картина, открыв глаза, попробуйте максимально точно описать сюжет картины.

Ежедневное выполнение упражнений значительно поможет вам развить внимание и зрительную память.

***Тренировка самообладания в стрессовых ситуациях***

***Цель:*** научить самообладанию в стрессовых условиях

***Время:*** 10 минут

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

***Инструкция:*** Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

***Анализ:***

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

***Как вести себя во время экзаменов?***

***За день до начала экзамена*** постарайся ничего не делать. Если ты чего-то недоучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

**Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.**

**И вот ты перед дверью класса**. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

**Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:**

сядь удобно,

глубокий вдох через нос (4-6 секунд),

задержка дыхания (2-3 секунды),

глубокий выдох.

**Поведение во время ответа**

Если экзаменатор - человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор - человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

.

**ПАМЯТКА**

**Как подготовиться к сдаче экзамена**

Экзамены (в строгом переводе с латыни - испытания) - это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

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 или эстампа.

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 за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что легко использовать при кратком повторении материала.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А уходит по 2 минуты на задание).

Готовясь к олимпиаде, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картины триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов 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.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

**Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?**

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе - они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). Оттого, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг)

***Экспресс-анкета***

***Уважаемый лицеист!***

Составь свою формулу успеха на экзамене.

Обведи в кружок компоненты, которые тебе понравились больше всего:

1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 + 10 = успех на экзамене!

Оцени, пожалуйста, занятие (10 – max):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| ***Интересность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Полезность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Привлекательность (стоит ли показать другим такое занятие)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Фамилия Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Спасибо за ответ!***

***Экспресс-анкета***

***Уважаемый лицеист!***

Составь свою формулу успеха на экзамене.

Обведи в кружок компоненты, которые тебе понравились больше всего:

1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 + 10 = успех на экзамене!

Оцени, пожалуйста, занятие (10 – max):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| ***Интересность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Полезность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Привлекательность (стоит ли показать другим такое занятие)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Фамилия Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Спасибо за ответ!***

***Экспресс-анкета***

***Уважаемый лицеист!***

Составь свою формулу успеха на экзамене.

Обведи в кружок компоненты, которые тебе понравились больше всего:

1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 + 10 = успех на экзамене!

Оцени, пожалуйста, занятие (10 – max):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| ***Интересность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Полезность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Привлекательность (стоит ли показать другим такое занятие)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Фамилия Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Спасибо за ответ!***