**Конспект урока на тему «Нас ждут экзамены»**

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

**Задачи:**

1. Помощь учащимся определить свой личностный потенциал, который может помочь при сдаче экзаменов;
2. формировать позитивное отношение к экзаменам;
3. спо­собствовать повышению самооценки;
4. побуждать к самопознанию, саморазвитию.

**Тип урока:** изучение нового материала

**Технологии:** технология критического мышления

**Оборудование:** презентация, выполненная в программе Microsoft Office PowerPoint 97-2003, компьютер, проектор, экран.

**Оформление.**

На доске высказывание:

"Хорошая подготовка – это половина победы”.
                                                            Сервантес

Ход урока

1. Вступительная беседа учителя

Экзамены - это ответственный период в жизни любого человека и от их результатов во многом зависит будущее. Давайте поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления. Продумаем своё поведение и состояние перед экзаменом, ведь на экзамене происходит не только проверка знаний, но и проверка сил личности, мобилизация умственных и душевных сил. Экзамен – сложная стрессовая ситуация и очень важно не теряться в экстремальной ситуации.

2. Стадия вызова

**Цели:**

1. **актуализация знаний учащихся по теме;**
2. **пробуждение интереса к теме урока.**

**Прием: игра «Верные и неверные утверждения» (слайд 2)**

**Форма работы: индивидуальная**

Верите ли Вы, что:

* желтый и фиолетовые цвета способствуют повышению интеллектуальной активности
* Ваш ответ должен быть кратким, но содержательным
* накануне экзамена вечером надо повторить все вопросы
* одежда, в которой Вы идёте на экзамен, должна быть удобной и не вызывающей
* надо отвечать на вопросы, в знании которых вы сомневаетесь
* когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем.
* не следует доверять своей интуиции
* вспоминая предмет, надо вспоминать его детали
* после математики лучше учить историю, после химии – литературу.
* у Вас хорошая память
* у Вас лучше развита слуховая память
* у Вас лучше развита зрительная память
* повторяя, нужно заглядывать поминутно в книгу, чтобы больше припомнить.
* во время подготовки к экзамену надо питаться три раза в день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Вариантответа | + | + | - | + | - | + | - | + | + |  |  |  | - | - |
|  Раздел | I | I | II | III | IV | IV | V | V | V | V | V | V | V | VI |

I - Общие вопросы

II - Накануне экзамена

III - Во время экзамена

IV - Если у вас тестирование

V - Правила тренировки памяти

VI– Питание

 Эта таблица для учителя, чтобы сориентироваться по тексту, а детям нужно дать первые две сроки таблицы, вторую строку учащиеся заполняют самостоятельно.

3. Стадия осмысления

Цели:

1. соотнесение уже имеющихся знаний с информацией, которую предлагается прочитать;
2. получение новой информации, ее осмысление.

Приём «Инсерт» (текст для изучения лежит перед учащимися, но лист перевёрнут)

Откройте текст. Работая с ним, ставьте карандашом на полях:

“+” - если то, что вы читаете, соответствует тому, что вы знаете

“-” – если это противоречит тому, что вы знали или думали что это знали

“V” – информация для вас является новой

“?” – информация непонятна или вы хотели бы получить более подробные сведения по данному вопросу(слайд 3 презентации)

Закончив работу с текстом, учащиеся заполняют на листочке (или **продумывают устно**) таблицу - сначала первый столбец по всему тексту, затем второй и т.д.:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«+»** | **«-»** | **«v»** | **«?»** |
|  |  |  |  |

 **Текст для чтения**

**Как подготовиться к сдаче экзамена?**

1. Подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, строгий порядок! Избавьтесь от лишних ненужных предметов на вашем столе.
2. Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовые цвета, поскольку они способствуют повышению интеллектуальной активности (достаточно картинки или сувенира).
3. Определите, кто вы, сова или жаворонок, и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составьте план на каждый день, четко определите, что именно сегодня будет изучаться (не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно вопросы).
4. Желательно начать с самого трудного материала. Но если трудно раскачаться, можно начать с того, который интересен и приятен
5. Подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, но содержательным.
6. Установите четкий режим работы. Разумно чередуйте отдых и труд, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.
7. Толково используйте консультации учителя. Приходите на них с заготовленными заранее вопросами, а не просто послушать на них, о чем будут спрашивать другие.
8. Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что вы не справитесь с заданием, не допускайте недооценки своих способностей! Мысленно рисуйте себе картину триумфа!

***Накануне экзамена***

1. Вечером перестаньте готовиться. Вы и так уже устали, не нужно себя переутомлять.
2. Совершите прогулку, примите душ, сделайте что–нибудь приятное для себя
3. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и боевого настроя. Ведь экзамен – это борьба, в которой нужно проявить себя
4. На экзамен вы должны явиться вовремя. При себе необходимо иметь необходимые документы и запас ручек.
5. Продумайте заранее свой внешний вид, ведь это тоже своего рода настрой. Одежда должна быть удобной и не вызывающей.

***Во время экзамена***

1. Будьте внимательны! Выслушайте и постарайтесь запомнить все необходимые инструкции. Ведь от того, как вы их запомните, зависит правильность ваших ответов
2. Сосредоточьтесь! Забудьте об окружающих! Для вас существуют только задание и часы, регламентирующие время его выполнения
3. Торопитесь не спеша! Перед тем как написать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно все поняли, что от вас требуется
4. Читайте задание до конца
5. Начните отвечать на вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех вопросах, которые могут вызвать долгие раздумья. Когда вы успокоитесь, голова начнет работать более четко и ясно, вы войдете в рабочий ритм. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.

***Если у вас тестирование.***

1. Пропускайте трудные и непонятные задания! Помните, что в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь
2. Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Думайте о том, что каждое новое задание – шанс набрать баллы
3. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет сконцентрироваться на 1-2 вариантах, а не на 5-7
4. Запланируйте 2 круга! Рассчитайте время так, чтобы за 2/3 отведенного времени пройтись по всем легким заданиям(1 круг). Тогда вы успеете набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые сначала пришлось пропустить(2 круг)
5. Следует доверять своей интуиции!
6. Оставьте время для проверки своей работы!
7. Не огорчайтесь, если вы выполнили не все задания! Помните, что это не реально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки!

**Правила тренировки памяти**

1. Ставьте цель запомнить надолго.
2. Пользуйтесь смысловыми группировками, ассоциациями.
3. Вспоминая предмет, вспоминайте его детали
4. Заучивайте частями Лучше по1 часу 7 дней, чем 7 часов подряд 1 день
5. Память любит разнообразие. После математики лучше учить историю, после химии – литературу
6. Повторяя, не заглядывайте поминутно в книгу, а старайтесь больше припомнить.

**Питание**

Во время интенсивной умственной работы рекомендуется 4-5 разовое питание. При более редком питании поступление большого количества питательных веществ вызывает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и, соответственно, нарушение кровоснабжения мозга, что вызывает вялость и сонливость. Более частое питание отвлекает от занятий и в сочетании с гиподинамией может приводить к повышению массы тела. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов — овощей и фруктов. Они не только являются источников витаминов, но и содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника (в противном случае сидячая умственная работа и постоянный непрерывный хронический нервный стресс, сопровождающийся активацией симпатической нервной системы, могут вызывать запоры). Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

 **А сейчас проверим особенности своей памяти.**

**Задание 1.** Прочитайте внимательно список слов, который перед вами. Затем переверните страницу и на обратной стороне листа запишите на память слова, которые вы только что прочитали.

* лук
* ежевика
* тоник
* манго
* пирожное
* слива
* фундук
* багаж
* тесто
* овсянка
* яйцо
* креветка
* лимонад
* ветчина
* майонез.

Норма- 10 слов.

**Задание 2.** Проверка слуховой памяти учащихся.

Внимательно вслушайтесь в следующие десять слов вместе с их порядковыми номерами. Каждое слово читается одну секунду. Все запомнившиеся вам слова запишите вместе с порядковым номером.

1. снег

2. экскаватор

3. ветер

4. воспитатель

5. арифмометр

6. дневник

7. велосипед

8. ручка

9. фонендоскоп

10. автомат

Правильным ответом считается тот, в котором номер и слово записаны верно. Каждый ответ оценивается в 10 баллов. Если слово написано правильно, а номер не совпадает или пропущен, ответ оценивается в 5 баллов. Сумма баллов за каждый ответ - оценка эффективности слуховой памяти.

**Задание 3.** Проверка зрительной памяти (слайды 4-5)

Внимательно прочитайте слова, записанные на слайде. Запомнившиеся слова запишите ь вместе с порядковым номером. Слова, написанные вместе с порядковым номером, оцениваются в 10 баллов. Слова, написанные без порядковых номеров, оцениваются в 5 баллов.Сумма баллов за каждый ответ - оценка эффективности зрительной памяти.

1. зима
2. магазин
3. заповедник
4. василек
5. малина
6. анализ
7. ответ
8. ежевика
9. буфет
10. водопровод

 На слайдах 6-8 даны рекомендации при хорошей слуховой и зрительной и моторной памяти

На слайде 9 даны рекомендации по правильному питанию в период подготовки к экзаменам

4. Рефлексия

Цели:

1. оценка своих знаний, вызов к следующему шагу познания;
2. осмысление и присвоение полученной информации.

 Приём: синквейн (слайд 10)

Правила написания синквейна

1-я строка – название синквейна – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;
2-я строка – два прилагательных, описывающих основную мысль;
3-я строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы;
4-я строка – фраза на тему синквейна;
5-я строка – существительное, связанное с первым, отражающее сущность темы.