**КАК ЛУЧШЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

**Цели:** отработать стратегию и тактику поведения в период подготовки к экзаменам; повышать сопротивляемость стрессам.

**Ход классного часа**

**I. Организационный момент.**

Учитель приветствует учащихся, сообщает тему классного часа и предлагает разделиться на 3 малые группы.

**П. Выполнение заданий в группах.**

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

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

***Задание 3-й групп***е: как организовать день накануне экзамена? (На обсуждение заданий дается 3-5 минут.)

**Анализ:** группы представляют идеи по обсуждаемым вопро­сам.

**III. Рекомендации учителя: как эффективно готовиться к экзаменам.**

1. ***Режим дня***. Раздели день на три части:

Ø      готовься к экзаменам 8 часов в день;

Ø      занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на диско­теку, потанцуй (8 часов);

Ø      спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сде­лай себе тихий час после обеда.

1. **Питание.** Питание должно быть 3^4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пишу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

1. **Место для занятий**. Правильно организуй свое рабочее ме­сто. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или синей тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
2. **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. Чтобы глаза отдохнули, нужно выпол­нить два любых упражнения:

Ø      посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);

Ø      напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

Ø      попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 се­кунд), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд);

Ø      нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

1. **Как запомнить большое количество материала**. Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко за­пиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, ос­новных фактов. 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. **Некоторые закономерности запоминания.**

Ø      Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

Ø      При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

Ø      Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

Ø      Эффективнее больше времени тратить на повторение по па­мяти, чем на простое многократное чтение.

1. **Условия поддержки работоспособности.**

Ø      Чередовать умственный и физический труд.

Ø      В гимнастических упражнениях предпочтение следует отда­вать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

Ø      Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

Ø      Минимум телевизионных передач!

1. **Рекомендации по поведению до ив момент экзамена.**

Ø      За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Ес­ ли ты чего-то недоучил, лучше не пытайся - «перед смертью не надышишься».

Ø      Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

Ø      И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен. У меня все получится». 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.

Ø      Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

Ø      Входи в класс с уверенностью, что все получится.

Ø      Сядь удобно, выпрями спину. Мысленно произноси слова:  
«Я спокоен, я совершенно спокоен, у меня все получится». Повто­ри их не спеша несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки.

Ø      Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно;

- глубокий вдох через нос (4—6 секунд);

- задержка дыхания (2-3 секунды).

Ø    Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов по оформлению тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.

Ø   Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполне­ния теста, и бланк с заданием. Читай задания до конца и не думай, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придума­ешь сам.

Ø   Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

Ø   Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

Ø   Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

Ø   Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

Ø   Оставь время хотя бы для беглой проверки своей работы, чтобы успеть заметить явные ошибки.

Ø   Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максималь­ный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70 % заданий.

***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.

**IV. Подведение итогов.**