Мастер-класс

Классный час

"Как успешно сдать ЕГЭ?"

*Методист Первомайской школы Зеленская И.Н.*

*2017-2018 уч. год.*

 **Форум выпускников.**

1. **Слайд. КАК УСПЕШНО СДАТЬ ЕГЭ**

**2 Сегодня мы поговорим о том**

- Как вы готовитесь к ЕГЭ?

- Как избежать волнений на экзамене?

- Что необходимо сделать, чтобы быть подготовленным?

- Ваше отношение к ЕГЭ.

1. М**ини-анкета**.

**Ответьте на 4 вопроса.** *(Подумайте, как бы ответили ваши дети)*

1. Моё отношение к ЕГЭ (положительное, отрицательное или всё равно)

 Желательно прокомментировать (Почему?)

1. Как я готовлюсь к ЕГЭ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Мои проблемы, которые препятствуют, мешают подготовке к экзаменам\_\_
3. Пути их решения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В. Какие ответы получились? *(Высказываются участники форума)*

 **- Во всём есть свои плюсы, и минусы… Кто-то выступает за ЕГЭ, кто-то против…**

 **- Но как бы мы к этому не относились, каждый понимает, что**

4. **экзамены воспитывают в ученике чувство ответственности. Ведь каждый из нас, кто готовится к экзаменам, прекрасно понимает, что мы сами способны проложить себе дорогу в дальнейшее будущее. И только от нас зависит, какое оно будет! Поэтому мы должны сделать всё возможное, чтобы успешно сдать выпускные экзамены.**

1. **Как избежать стресса на экзамене?**

Мы испытываем **волнение,** если нам нужно что-то сделать самостоятельно… давайте попробуем разобраться, почему это происходит…

Сейчас я вам дам простейшее задание…

**Нужно** выполнить этот **тест**, имея в распоряжении 3 минуты.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите ваше имя.
4. Под именем напишите свой адрес.
5. Своим обычным голосом сосчитайте вслух от 1 до 10.
6. В нижнем левом углу нарисуйте 3 треугольника.
7. В каждом треугольнике нарисуйте кружочек.
8. В середине листа нарисуйте большой круг
9. В центре этого круга поставьте жирную точку
10. Громко крикните: «Я закончил!»

 **(Поднимите и покажите произведение искусства)**

В:

- Какие чувства вы испытали?

- Было ли волнение? Как оно проявлялось? Почему вы волновались?

- Как вы себя сейчас чувствуете? В чем смысл этого упражнения?

*(Мы испытываем страх перед неизвестным. Неуверенность в себе. Не хочется быть хуже других.)*

*Это упражнение учит внимательно читать инструкцию, задания и т.д.)*

**В: И чтобы обрести уверенность в себе, что для этого нужно?**

**О: Прислушиваться к советам, рекомендациям психолога. Педагогам, родителям всячески помогать детям обрести уверенность в себе.**

**Поэтому, чтобы избежать волнения, стрессовых ситуаций, я предлагаю памятки.**

 Итак, сначала подготовьтесь психологически: мысленно проиграйте ситуацию самого экзамена, то, как вы заходите в аудиторию, заполняете бланки, пишите верные ответы и счастливый и веселый идете домой.

1. **Главное подготовиться морально, сохранять спокойствие и хорошее настроение.**

**Следует также соблюдать**

 **7. режим дня**

 **8. В здоровом теле здоровый дух! Поэтому составь режим дня, чередуя нагрузки на мозг и тело, работу и отдых, питание и здоровый сон.
А если есть необходимость, сделай тихий час после обеда**

 **9. О еде: советую усиленно потреблять витамины и микроэлементы– мясо, рыбу, молочные продукты, темный шоколад, овощи и фрукты, сухофрукты и мед.**

**10.**Вот мы настроили себя морально, подкрепились нужными продуктами, теперь нужно **повторить** **пройденный материал.** (**Составление конспектов, онлайн –тесты и т.д.**

Как же проще и лучше запомнить весь материал? Здесь есть свои закономерности и хитрости:

* **Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.**
* **Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.**
* **Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.**
1. **и минимум телевизора и компьютера!!!**
2. **Настойчиво повторяй пройденное как по заданию учителя, так и самостоятельно.**

**- Спланируй работу так, чтобы к началу экзаменов не было:**

**- ничего непонятного в пройденном материале**

**- пробелов в заучивании.**

 **Мы говорили о самоподготовке, но не следует забывать о школе, о выполнении домашних заданий, посещении уроков, особенно в последнем полугодии. Ведь в конце идет повторение всего того, что будет на экзамене, а это, согласитесь, не последнее дело.**

**А вывести формулу успеха нам помогут учащиеся 9 класса …**

1. Я вот что скажу: ЕГЭ- это путь в будущее и формула успеха тут одна

**Учу + знания – проблемы = Успех «5»**

2. Мдааа… Учи… Учись…

Найти бы силы заставить себя делать это! Для многих это проблематично!

1. А ты делай это с желанием! Всё в жизни пригодится!

Вот ты можешь назвать свои 3 самых любимых занятия?

1. Я? Могу!

- опаздывать на уроки

- не готовить домашнее задание

- и повторять учителям: я больше не буууду…

1. Но мы же люди деловые и решим эту проблему!

Решено?

1. Решено! *(выводим формулу)*

**Учу + (получаем) знания – проблемы (пробелы, РНО) = Успех «5»**

 **А теперь мы выполним в парах такие задачки:**

- Вам даны слова: «ЭКЗАМЕН – Я – ЦЕЛЬ»; «ЭКЗАМЕН – РАДОСТЬ – УСПЕХ»; «ЭКЗАМЕН – ПОБЕДА – УВЕРЕННОСТЬ».

Нужно придумать предложения, в каждом из которых были бы использованы все три слова. Слова можно изменять любым способом.

(*Ответы зачитываются*.) **Молодцы! Мы видим, что к экзамену можно и нужно относиться положительно.**

 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. В конце концов, экзамены, какими бы серьезными они ни были, - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами.

 И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа - это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.
 Стресс - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила.
 Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены.
 И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.

Хочется надеяться, что этот классный час настроил вас на «позитивную вол­ну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода.

 *Удачи и «Ни пуха, ни пера!», как говорили многие ваши предшественники и ведь все они сдали свой экзамен!*

**Рефлексия…**