

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14»  
ГОРОДА ДЕРБЕНТА РД**

**Классный час в 9 классе по  
теме: «Экзамен без стресса»**

**Подготовила  
классный руководитель 9 «а» класса  
Магомедова Э.А.**

# Классный час в 9 классе по теме: «ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА!»

*Хорошая подготовка - это половина победы.  
М. Сервантес*

**Целевые группы:** ученики 9 класса.

**Цель занятия:** Активизация сильных сторон личности старшеклассника и формирование адекватного мнения о ГИА.

**Задачи:**

1. Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА.
2. Помощь в выработке стратегии подготовки и поведении на экзамене.
3. Помощь в преодолении психологического барьера, мешающего успешной сдаче ГИА

**Ход классного часа.**

**1. Организационный момент.**

**2. Вступительная беседа (классный руководитель).**

- Добрый день ,ребята! Скоро вас ждут выпускные экзамены. Это ответственный период в жизни любого человека, так как именно от их результатов зависит будущее. В переводе с латыни слово «экзамен» означает испытание. То есть во время экзамена человека испытывают, причем не только на знания, но и на психологическую и эмоциональную устойчивость. На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:1.

Познавательный - уровень знаний. 2. Мотивационный - нацеленность на преодоление трудностей. 3. Эмоциональный - способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

Специалисты утверждают, что успех на экзамене на 50% зависит от того, смог ли человек справиться со своим волнением и эмоциями.

- Как вы думаете, о чем мы будем говорить на классном часе?

Сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом.

А что сейчас испытываете вы, ребята?! Каково ваше эмоциональное состояние и отношение к этому важному периоду жизни.

Попытайтесь закончить предложения:

Когда я думаю о предстоящих экзаменах, то ...

Когда я готовлюсь к экзаменам, то ...

Когда я волнуюсь, то ...

Когда я слышу об экзаменах, то ...

Когда я прихожу на консультации, то ....

*( В зависимости от ответов ребят классный руководитель ведет беседу, плавно переходя к советам по подготовке к экзаменам.)*

Экзамен - наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

**Упражнение «Дерево целей»**

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Ваши цели должны быть конкретными и достижимыми. Очень часто

человек работает нерезультативно просто потому, что не определил для себя, какой цели он хочет достичь, не определил конкретные шаги по ее достижению. Посидите несколько минут в тишине и подумайте о том, какой цели вы хотели бы достичь при сдаче экзаменов? Предлагаю Вам нарисовать «Дерево целей». Каждый рисует свое «Дерево целей». В нижней части размещается общая цель (это ствол). От ствола рисуется несколько лучей (веток), соответствующих конкретным шагам (подцелям), необходимым для достижения этой цели. Например, чтобы хорошо сдать экзамен, надо: получить необходимую информацию, выучить предмет, вовремя успеть на экзамен.

- Согласитесь, чтобы успешно сдать экзамены вам нужно научиться бороться со стрессом и распределять свое рабочее время.

## **2. Что же такое стресс?).**

Прежде всего, обратимся к биографии слова «стресс». Впервые понятие «стресс» ввел канадский врач и биолог с мировым именем, директор института экспериментальной медицины и хирургии Ганс Селье, он же обосновал свое учение о стрессе. Неверно понимать под стрессом только нервное напряжение, которое приводит к болезням, говорил Селье: «Стресс - есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Любое непривычное для организма воздействие - чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, реакция на прием лекарства, укол все это может вызвать стресс. Стало быть, стресс -это приспособление человека к любому воздействию на него, реакция организма. Избежать стрессовых ситуаций невозможно, да и не нужно, ибо стресс, как писал Селье,- «это сама жизнь, а отсутствие стресса означает смерть».

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. А с введением Государственной итоговой аттестации (ГИА) ситуация только усугубилась. Самое главное приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма и уметь с ними справляться. Немаловажную роль здесь играют приобретенные средства защиты - воспитание, самовоспитание. Это, пожалуй, главное оружие в борьбе со стрессом.

## **3. ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**

**Вам необходимо на каждый вопрос ответить- Да,безусловно; да, но не очень; нет ни в коем случае.**

Раздражает ли Вас:

1. Смятая страница газеты, которую Вы хотите прочитать?
2. Женщина "в летах", одетая как молоденькая девушка?
3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?
4. Женщина, курящая на улице или в общественном месте?
5. Человек, кашляющий в Вашу сторону?
6. Когда кто-то грызет ногти на Ваших глазах?
7. Когда кто-то смеется невпопад?
8. Когда кто-то пытается учить Вас, что и как делать?
9. Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?
10. Когда в кинотеатре тот, кто сидит перед Вами, все время вертится и обсуждает фильм?
11. Когда Вам пересказывают сюжет интересного романа, который Вы только собираетесь прочесть?
12. Когда Вам дарят ненужные вещи?
13. Громкий разговор в общественном транспорте?
14. Слишком сильный запах духов?

15. Человек, жестикулирующий во время разговора?  
16. Коллега, часто употребляющий иностранные слова?

**"Ключ"**

За каждый ответ испытуемому начисляется:

- "да, безусловно" - 3 балла;  
"да, но не очень" - 1;  
"нет, ни в коем случае" - 0.

**РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Более 36. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает Вашу нервную систему, усиливая трения с окружающими.

От 13 до 36. Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Вас раздражают только очень неприятные вещи. Не драматизируя повседневные невзгоды, Вы способны легко забывать о них.

Менее 13. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь. Вас не так-то просто вывести из равновесия. А это значит, что стресс вам не страшен

4. Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка. А так как вам приходится очень много запоминать различной информации, то полезно знать об эффективных способах и приемах запоминания. Ум можно тренировать, как любые мышцы тела. Для этого разработаны специальные упражнения.

Почти все методики основываются на 3-х законах природы, способствующих запоминанию: эмоции, ассоциации и повторение. Для лучшего запоминания важны яркие впечатления. Именно этим законом пользовался Рузвельт, поэтому имел превосходную концентрацию внимания. Все, что читал, он запоминал практически дословно. Секрет кроется в том, что он полностью сосредотачивался на нужной ему информации. Необыкновенными приемами пользовался Наполеон. Он спрашивал бойца, как пишется его фамилия, при этом получая яркое впечатление о человеке. Потом он мог сказать, где этот боец стоит при построении, как его зовут. Президент Линкольн читал вслух то, что надо было запомнить.

У Марка Твена тоже был свой прием запоминания довольно объемного текста. Он записывал несколько слов, с которых начинается абзац. Потом он начал рисовать то, что ему важно было оставить в своей голове.

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти.

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

**Память. Приемы организации запоминаемого материала.**

**Упражнение "Живые скульптуры"** ( Работа в группах).

Весь класс делится на две подгруппы. Первая – выходит за дверь. В это время вторая участники второй подгруппы делают какую-нибудь "живую скульптуру". Затем первая подгруппа входит и смотрит. После этого еще раз выходит за дверь и, когда возвращается, должна воспроизвести групповую фигуру, показанную первой группой. Затем группы меняются местами.

### **5.Классный руководитель.**

Для успешной сдачи экзаменов важно все: режим дня, питание и даже цвет стен той комнаты, в которой вы готовитесь. Причиной плохих результатов на экзамене чаще всего являются отсутствие знаний, неуверенность в себе, психологическая неустойчивость. Я добавлю к этому плохое самочувствие в день экзамена. Поэтому наш информационный блок мы и начнем именно с советов врача. Прослушайте сообщение ваших одноклассников об этом *.(Сообщения учащихся, вопросы ребят).*

### **Выступление учащихся.**

Врач Экзамен - это всегда стресс. Медики утверждают, что во время экзаменов 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, у них повышается кровяное давление, может появиться головная боль, тошнота, многих охватывает растерянность, паника, страх. Страх блокирует интеллект, парализует волю. Отсюда провалы в памяти, а иногда и обмороки. Некоторые становятся чрезмерно самокритичными, неуверенными в себе. У молодых и совершенно здоровых людей ухудшается память, сон и аппетит, снижается способность к концентрации внимания, появляется рассеянность.

Врач По мнению специалистов, причиной стресса является интенсивная умственная деятельность, нарушение режима сна и отдыха, но главный фактор, провоцирующий развитие стресса - это отрицательные переживания. Чтобы избежать стресса, нужно готовиться к экзаменам заранее, планировать учебную нагрузку, соблюдать режим дня.

Врач . Тут можно дать такие советы. Начать следует с организации благоприятных условий и здорового ритма жизни. Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток. Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно. А «совам» лучше посидеть за учебником попозже вечером.

Врач . Хорошо поместить на рабочем столе что-нибудь желтое и фиолетовое - эти цвета стимулируют умственную работу.

Врач . Распланируйте свой режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Не экономьте за счет сна.

Врач . Для работы мозга полезен сладкий миндаль, а арахис улучшает память, внимание и слух, снимает утомляемость. Для улучшения памяти полезна соленая селедка! Больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла. А вот крепкий чай, кофе или специальные препараты могут только навредить. Питание должно быть дробным (4-5 раз в день). Меньше жиров и углеводов.

Врач . Улучшает память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока. **Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащиенеобходимое мозгу вещество - серотонин.**

**Классный руководитель:** А теперь - советы психолога. Как вести себя на экзамене.

Психолог Накануне экзамена не надо себя переутомлять, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения.

Психолог . Растерянность, суетливость, беспомощность отнюдь не помогут на экзамене. Если вы очень волнуетесь, используйте прием, который называется «доведение до абсурда». Представьте себе все самое страшное, что может случиться на экзамене.

Попробуйте сильнее напугать себя. И тут вы обнаружите, что бояться вам в сущности нечего и даже самые тяжелые последствия можно пережить.

Психолог Настройтесь на победу. Кто-то мудро заметил: «Если вы желаете добиться успеха - ведите себя так, словно вы его уже добились». Идя на экзамен, сосредоточьтесь на достижении успеха, а не думайте о возможном провале. Так воин накануне штурма не должен думать о поражении. Конечно, от неудачи не застрахован никто, но чем меньше ее боишься, тем более вероятен успех)

Психолог . Во время ГИА переходи от простого к сложному! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Ты войдешь в рабочий ритм, успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко. Нужно освободиться от нервозности и сэкономить энергию на более трудные вопросы.

Психолог Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Это дает тебе 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 очки.

Психолог . Быстрее можно решить задание, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Психолог Интуиции следует доверять! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Психолог Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Источником аутогенной тренировки считают европейскую систему самовнушения

#### **Формулы аутотренинга:**

- Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
- Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Во время подготовки к экзамену необходимо уметь снимать накопившееся напряжение.

#### **5. Способы снятия нервно-психического напряжения**

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. Вы можете выбрать следующие способы, которые подойдут именно Вам. Вот эти способы:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья или 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 в ведро. 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.

- Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д. (покричать то громко, то тихо). Смотреть на горящую свечу. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
5. Методы быстрой **мобилизации ресурсов и восстановления сил во время экзамена**, например массаж активных точек:
- массаж мочек ушей;
  - надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;
  - массаж переносицы и области «третьего глаза».

#### V. Заключительная беседа

Классный руководитель.

А теперь проверим, хорошо ли вы запомнили наши универсальные советы?

(Учитель задает вопросы. Дети отвечают.)

- Каковы причины экзаменационного стресса? (*Интенсивная умственная деятельность, нарушение режима сна и отдыха, отрицательные переживания.*)
- Как избавиться от экзаменационного стресса? (*Режим дня, правильное питание, физические нагрузки.*)
- Чем отличаются «жаворонки» от «сов»? (*Временем умственной продуктивности.*)
- Какие цвета стимулируют умственную работу? (*Желтый, фиолетовый.*)
- Какие продукты должны преобладать в меню во время подготовки к экзаменам? (*Овоцы, фрукты, мед, орехи, растительное масло.*)
- С какими чувствами нужно идти на экзамен? (*Уверенность в себе, спокойствие.*)
- Заключение.

Сегодня мы говорили, как успешно сдать ОГЭ. Экзамены - это время не только показать свои знания, но и время испытать себя, свой характер, выдержку, силу воли, целеустремленность. Я уверена, что все вы пройдете это испытание успешно! Помните, что вы можете себя запрограммировать на успех. Что для этого нужно делать – об этом мы и говорили сегодня. Хочется надеяться, что этот классный час настроил вас на «позитивную волну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода. И тем не менее 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.

Позвольте каждому из вас вручить памятку выпускника (Приложение 2)

#### Рефлексия

Я желаю вам добра, желаю, чтобы вы выбрали свою дорогу в жизни, чтобы ваша жизнь приносила людям радость.

- Прежде, чем мы споем заключительную песню, я хочу вам сказать, чтобы вы помнили о том, что Три вещи никогда не возвращаются обратно:

Время, Слово, Возможность.

Три вещи не следует терять:

Спокойствие, надежду, честь.

Три вещи разрушают человека:

Вино, Гордыня, Злость.

Три вещи в жизни никогда не надежны:

Власть, Удача, Состояние.

Три вещи в жизни наиболее ценны:

Любовь, Убеждения, Дружба.

Три вещи определяют личность человека:

Труд, Честность, Достижения.

## Памятка по подготовке к экзаменам

1. Готовясь к экзаменам, помни, что все, к чему ты прилагаешь усилия, ты делаешь для себя.
2. Старайся работать за своим письменным столом, это дисциплинирует, не позволяет расслабляться.
3. Через каждый час работы делай перерыв.
4. Намечай план работы на день и старайся его обязательно выполнить.
5. Старайся проговаривать трудные вопросы вслух, можешь привлечь в качестве собеседника зеркало.
6. Если родители не против после рабочего дня тебя послушать, рассказывай им то, что ты выучил в течение рабочего дня.
7. Для лучшего запоминания учебного материала рисуй схемы, пиши шпаргалки, конспекты. Это поможет тебе на экзамене вспомнить изученный тобой материал.
8. Используй для выполнения схем цветные карандаши, фломастеры. Яркие цвета, используемые в конспекте, легче вспоминаются.
9. Трудные даты для запоминания напиши на небольших листочках и развесь в своей комнате или по квартире. Проходя мимо них по несколько раз в день, ты сам не заметишь, как они останутся в твоей памяти.
10. Обязательно посещай консультации, готовь к ним вопросы учителю по существу.
11. Во время консультаций по подготовке к экзаменам не стесняйся задавать учителю вопросы, если тебе что-то непонятно. Консультация — это твое время и твое право задавать вопросы. Экзамен — это право учителя задать тебе вопросы.
12. Экзамен — это первое твое испытание. Постарайся оставить о себе хорошее впечатление.
13. Экзамен — это самопрезентация человека. Постарайся выглядеть так, чтобы экзаменаторам было приятно с тобой общаться.
14. Во время экзамена не спеши сразу давать ответ. Подумай, вникни в содержание поставленного вопроса в билете.
15. Строй свой ответ системно, логично, не забывай о важных фактах, связанных с вопросом билета.
16. Если в чем-то сомневаешься, лучше не говори, чтобы не сделать неуместные ошибки.
17. Если ты считаешь, что ты прав, не бойся отстаивать свое мнение, доказывать свою правоту.
18. Если ты не прав, не ищи виноватых в других людях. Постарайся в другой раз быть более серьезным и ответственным при подготовке к экзаменам.
19. Умей достойно выходить из самого трудного положения.
20. Удачи и успехов на экзаменах.