



Классный час «Готовимся к ЕГЭ»

Идрисова Таврат Арслановна
Социальный педагог «МБОУ СОШ им.
Ю.А.Абдулшаидова с.Согунты»

Как готовиться к экзамену

- 1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.
- 2. Составь план занятий. Определи, какое время суток для тебя наиболее продуктивно для занятий, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко спланируй, что именно сегодня будет изучаться(не просто: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы необходимо проработать).

3. 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, чтобы постепенно войти в рабочий ритм.

4. Чередуй занятия и отдых, например, 40 минут – занятия, затем 10 минут – перерыв.

5. Структурируй материал в виде планов, схем, причем желательно на бумаге.

6. выполняй как можно больше тестовых заданий по изучаемому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестов

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

8. готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.

9. оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах

Накануне экзамена

- 1. 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» настроения.
- 2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт(не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- 3. если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть несколько часов.

Полезные советы

- **Сон – это важно.** Постарайтесь перед экзаменами, особенно накануне, хорошо выспаться. Полноценный сон всегда был лучшим средством для восстановления физических сил и психических способностей(памяти, внимания, мышления), а следовательно, и работоспособности.
Прогулка перед сном или открытая форточка на ночь. «Какая прогулка!» - возмутитесь вы, закопавшись в учебниках. И будете неправы. Сколько бы еще ни оставалось невыученного материала, найдите 15 минут для прогулки на свежем воздухе. Это отвлечет вас от «зубрежки», укрепит вашу нервную систему, обогатит мозг кислородом, а он (мозг) в благодарность за это сможет поглощать и «переваривать» знания с большим аппетитом.

Физкультура победит адреналин! Волнение, тревога непременно связаны с мышечным напряжением. Всем известно, что страх может вызвать спазм гортани, онемение отдельных частей тела. Чтобы уберечься от нежелательных последствий стресса, в целях профилактики рекомендуется уделять время для физических упражнений (3-4 раза в день по 15 минут). Например, еще утром лежа в постели, потягиваясь, вращайте ступни ног, кисти рук, напрягите и расслабьте поочередно мышцы всего вашего тела. Поработайте, напрягая и расслабляя мышцы шеи, груди, живота. Таким образом организованное тело организует и ваш разум.

Минутки отдыха. В перерывах между занятиями закройте глаза и представьте себя кусочком масла, который лежит на тарелке, стоящей на подоконнике. На него падает луч теплого, весеннего солнца. Масло начинает таять, медленно растекаясь по тарелочке. Все тело расслаблено, в мышцах приятное тепло. Погрелись? А теперь открывайте глаза и с радостью продолжайте поглощать научные знания.

Умное меню.

Ваш организм как никогда нуждается в витаминах. Специалисты по питанию утверждают:

Орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;

Морковь – улучшает память;

Капуста – снимает стресс;

Витамин С (лимон, апельсин) – освежает мысли и облегчает восприятие информации;

Бананы, клубника – помогут спать спокойнее;

Креветки – помогут сконцентрировать внимание;

Шоколад – питает клетки мозга.

Предлагаю вам рецепт коктейля, помогающего освежить память и сохранить силы: 1 чайная ложка меда, 1 желток, 1 стакан сока лимона или апельсина.

Оптимизм – залог успеха.

- Главное, собираясь на экзамен, нельзя твердить: «Совершенно ничего не помню». «ничего не знаю» и т.д. нужно, наоборот, настраивать себя: «Я сдам», «Я все знаю», «Я все выучил», «Я абсолютно спокоен и уверен в своих знаниях» и т.д. Это на подсознательном уровне организует и заставит вас сконцентрировать все внутренние силы на решительный бросок – сдачу экзамена.

«Встречают по одежке...» всем известна данная пословица. Что же лучше всего надеть, идя на экзамен? То, что на экзамен не стоит надевать слишком нарядные или «затрапезные» вещи, что более всего подходит деловой стиль, знают практически все. Однако одежда должна соответствовать вашему внутреннему состоянию.

Шпаргалка.

- Вы не задумывались, сколько вреда они приносят?
- 1. это свидетельство плохих знаний;
- 2. Это страх перед ответом;
- 3. Нужно быть большим мастером, чтобы спрятать шпаргалку так, чтобы никто не увидел и чтобы было удобно. Это так нелегко!!!

Но, как ни странно, со шпаргалками связаны и положительные моменты. Главное – это то, что шпаргалка помогает при подготовке к экзаменам. Гораздо легче запомнить материал, одновременно читая его и записывая какие-то основные положения. Также шпаргалка, вернее ее наличие, помогает неуверенным ученикам: чаще всего такие ученики не пользуются шпаргалками на экзамене, но сама мысль о том, что «подсказка» рядом, придает уверенность.

Приметы. (для тех, кто в них верит)

- В 12 часов ночи перед экзаменом открыть окно, вытащить наружу открытый дневник и прокричать несколько раз: «Халява, приди!» затем резко захлопнуть дневник, перевязать ниткой и спрятать в плотно закрытый шкаф. Все это делается для того, чтобы пойманная «халява» никуда не улетела. Развязать дневник можно только после экзамена.

Накануне экзамена нельзя мыться, стричься и стирать одежду. Лучше всего ходить на каждый экзамен в той одежде, в которой вам уже однажды повезло на экзамене.

После 12 ночи уже нельзя готовиться к экзамену.
Перед экзаменом положить под левую пятку монетку в 5 рублей.
Необходимо отметить, что выполнение указанных условий придаст уверенности в себе, но не заменит знаний.



Во время тестирования.

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования ((заполнения бланков), когда ты пояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сконцентрироваться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы. 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 освободишься от волнения, 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 условия задания будут поняты тобой «по первым словам», а концовка будет достроена 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 текстах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Как сдать экзамен

- **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 пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе в начале пришлось пропустить («второй круг»).



Проверь!

- Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

Используй интуицию!

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

Не огорчайся!

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Экзамен закончен. Что дальше? Вот несколько советов.

- Для закрепления знаний, просмотрите материал, который вы сдавали, и сверьте ваш ответ.
- Снять напряжение вам помогут физические нагрузки (плавание , волейбол, баскетбол, футбол и т.п.)
- Не бегите сразу после экзамена к телевизору или компьютеру, дайте возможность вашему мозгу отдохнуть. Лучше прогуляйтесь на свежем воздухе или отоспитесь.
- Для поднятия тонуса выпейте стакан апельсинового сока.
- Используйте приобретенный вами опыт для дальнейших экзаменов.

Для того чтобы узнать, подвержены ли вы стрессу, воспользуйтесь приведенным ниже тестом.

Ответ	Оценка, балл
Почти никогда	1
Редко	2
Часто	3
Почти всегда	4

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
3. краснеете ли, когда испытываете неловкость?
4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?
5. Спокойно ли вы воспринимаете критику?
6. Если вас толкнут в автобусе, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное?
7. Все ли ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
8. Свойственна ли вам пунктуальность?
9. Умеете ли вы выслушивать других?
10. Страдаете ли вы отсутствием аппетита?

11. Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?
12. Кружится ли у вас по утрам голова?
13. Испытываете ли вы усталость после продолжительного сна?
14. Легко ли вы засыпаете?
15. Уверены ли вы, что у вас все в порядке с сердцем?
16. Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?
17. Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя - покачиваете ногой?
18. Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
19. Считаете ли вы себя лучше многих других (хотя этого никто не замечает)?
20. Находитесь ли вы на диете?

Просуммируйте баллы и оцените
ваше состояние.

- **До 30 баллов.** Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые вам преподносит жизнь, не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако рекомендую проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

От 31 до 45 баллов.

- Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей вероятности, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь не обращать внимание на пустяки и выделите немного времени для себя.

От 45 до 60 баллов.

- Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов.

- Вы напоминаете шофера, который одновременно жмет и на «газ», и на «тормоз». Испытываемый стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Проверьте кровяное давление и содержание холестерина в крови. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы минимально отреагировать на эту рекомендацию.