

**Классный час в 11  
классе**

**«Экзамены - ЭТО НЕ  
СТРАШНО»**

Подготовила:  
классный руководитель  
11 класса Щеглова Алина Македоновна



МКОУ «Становская СОШ»  
2015-2016 учебный год

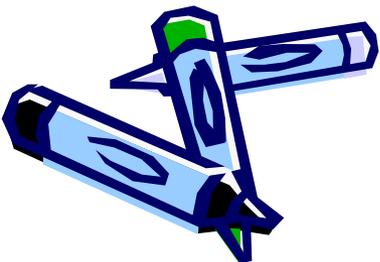
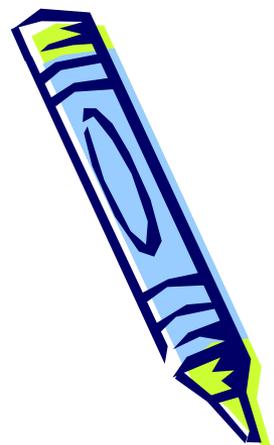
# СКОРО ЭКЗАМЕНЫ

Отмена невозможна.



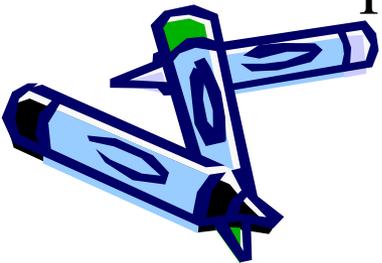
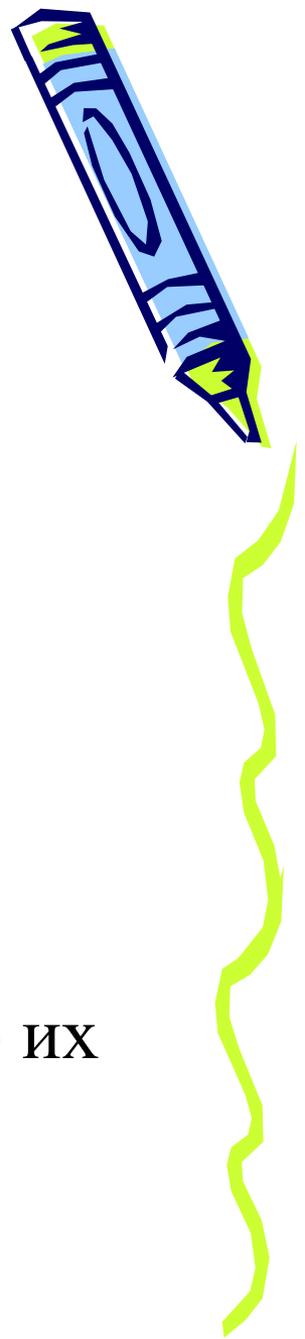
Хорошая подготовка -  
это половина победы.

*М. Сервантес*



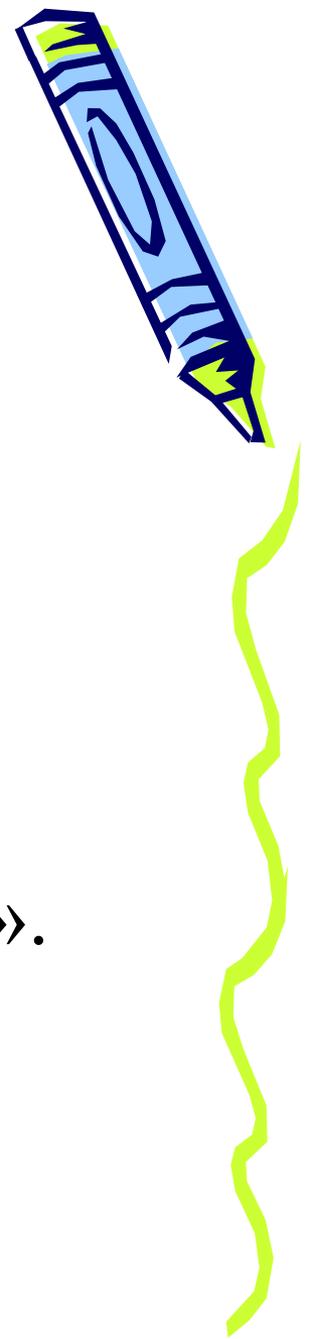
# Хорошая подготовка-это

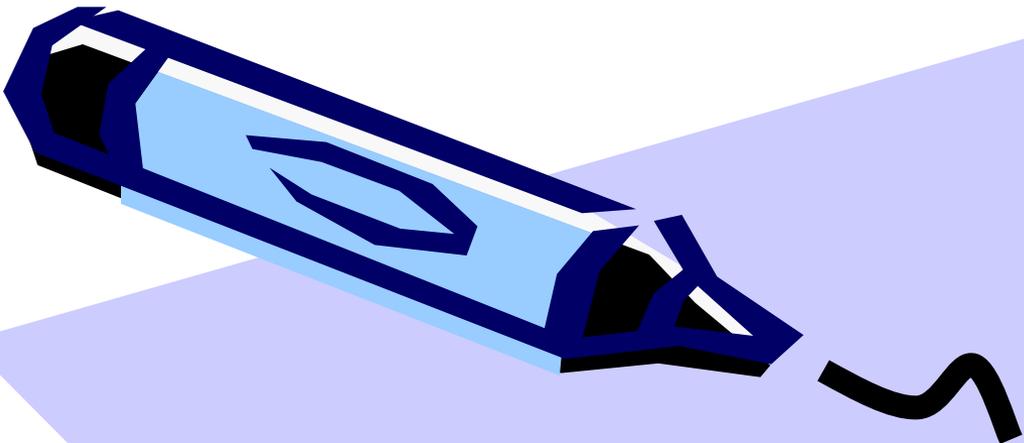
- Все вы зубрить.
- Психологически настроиться.
- Все прочитать, иметь представление о предмете, понимать все темы.
- Отдохнуть как следует, расслабиться, выспаться.
- Написать хорошие шпаргалки и надежно их спрятать.



# Экзамен-это

- а) разговор двух умных людей;
- б) лотерея;
- в) психологический поединок;
- г) игра в поддавки;
- д) соревнование «Кто кого обхитрит?».



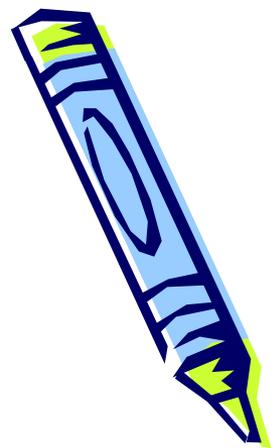


Пять историй  
успеха

## Разговор двух умных людей:

Весь год напряженно и добросовестно учился. Читал дополнительную литературу. К экзамену подготовился основательно, систематизировал и упорядочил свои знания. Выучил все! На экзамене беседовал с учителем на равных.

**Результат - отлично!**

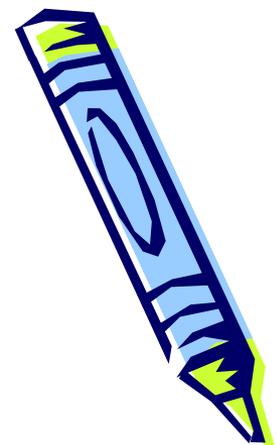


# Лотерея

К экзамену почти не готовился.  
Выучил один билет. И именно  
он мне попался!

Ответил блестяще!

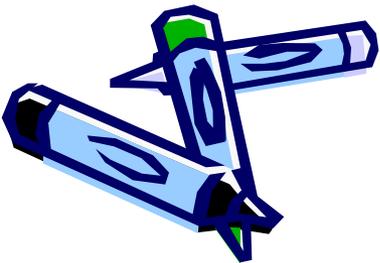
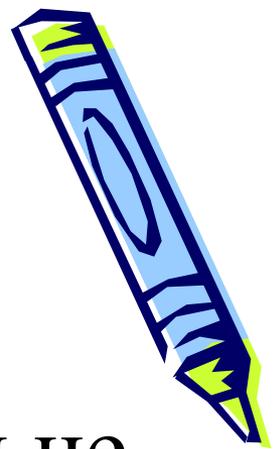
**Получил пятерку.**



# Психологический поединок

К экзамену не готовился, билеты не учил, рассчитывал на свою эрудицию и общее развитие. Отвечая по билету, говорил уверенным, громким голосом, держался нахально, самоуверенно, напористо.

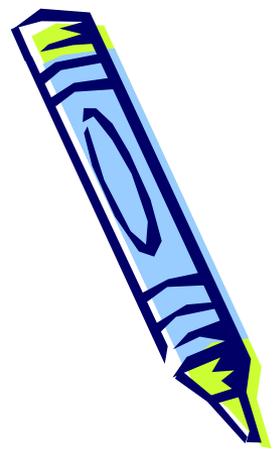
**Сдал на «5».**



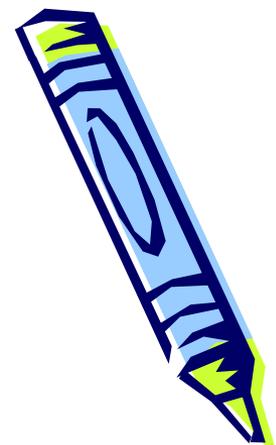
# Игра в поддавки

Ничего не учил, потому что это все бесполезно, двойку не поставят, а ради тройки можно и не стараться. На экзамене больше молчал, отвечал на наводящие вопросы, в основном, использовал два слова «да» и «нет».

**Получил долгожданную тройку.**



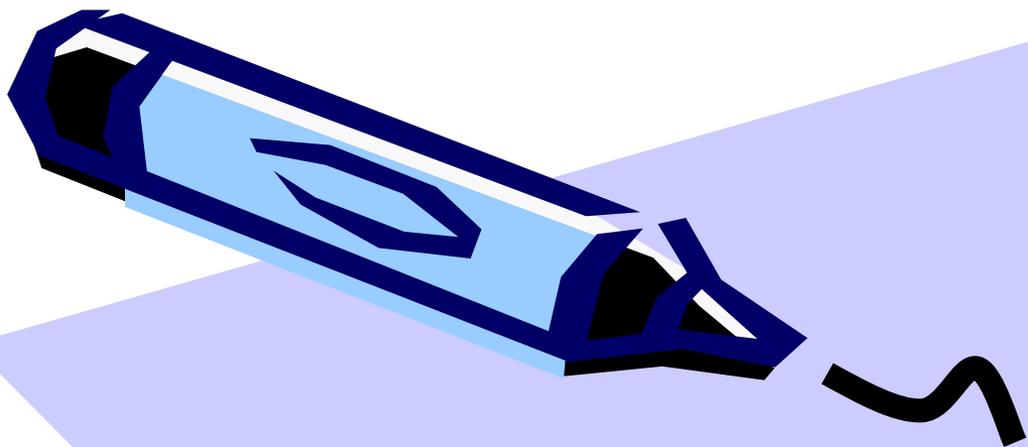
# Соревнование «Кто кого обхитрит»



Ничего не делал, зато раздобыл хорошие шпоры. Рассчитал все так, что во время подготовки к ответу оказался во втором ряду и, спрятавшись за спиной одноклассника, все успешно списал. Отвечая комиссии, громко и уверенно читал свои записи.

**Получил «4», и это настоящий успех!**



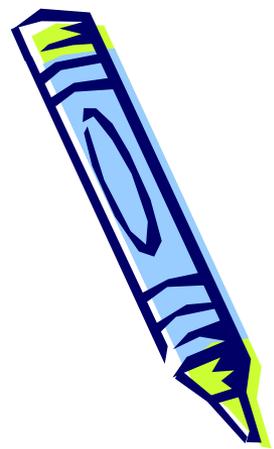


Самое страшное!



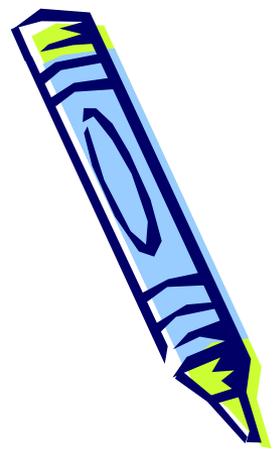
# Разговор двух умных людей:

Растерялся, испугался,  
упал духом, расстроился,  
потерял уверенность в себе  
- не получил «пятерки».



# Потеря

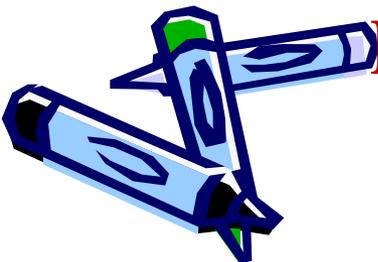
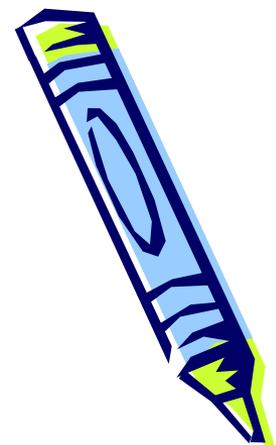
Попался билет, которого не  
учил, тянул другой билет,  
упал духом, расстроился,  
ничего не смог ответить -  
получил «неуд».



# Психологический поединок

Столкнулся с  
недоброжелательным,  
предвзятым отношением  
учителя, растерялся, упал  
духом, расстроился –

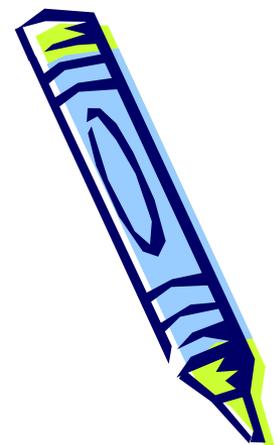
**получил низкую отметку.**



# Игра в поддавки

Учитель решил меня  
завалить, задавал трудные  
вопросы, я ничего не смог  
сказать —

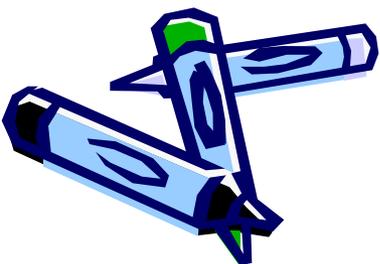
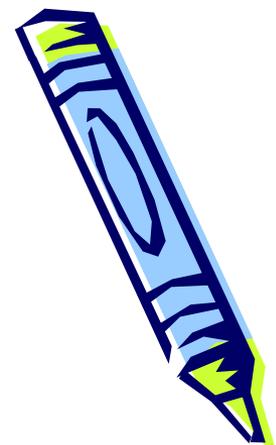
**«неуд».**

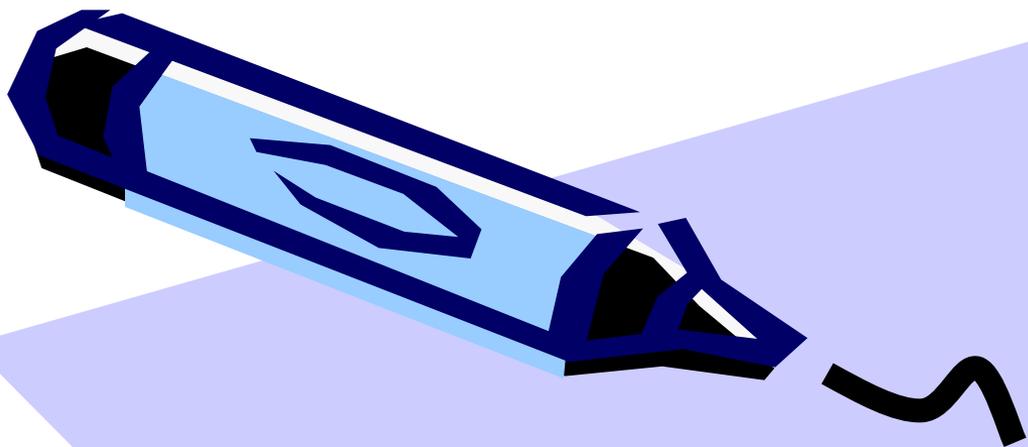


# Соревнование «Кто кого обхитрит»

Не рассчитал и оказался  
прямо перед носом комиссии,  
не смог достать шпаргалку,  
растерялся, испугался, упал  
духом, расстроился, потерял  
уверенность в себе,

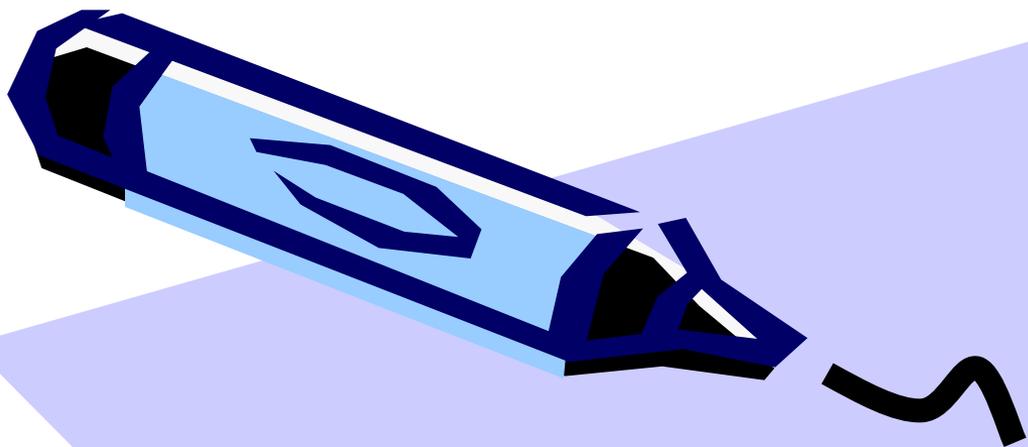
**не сдал.**





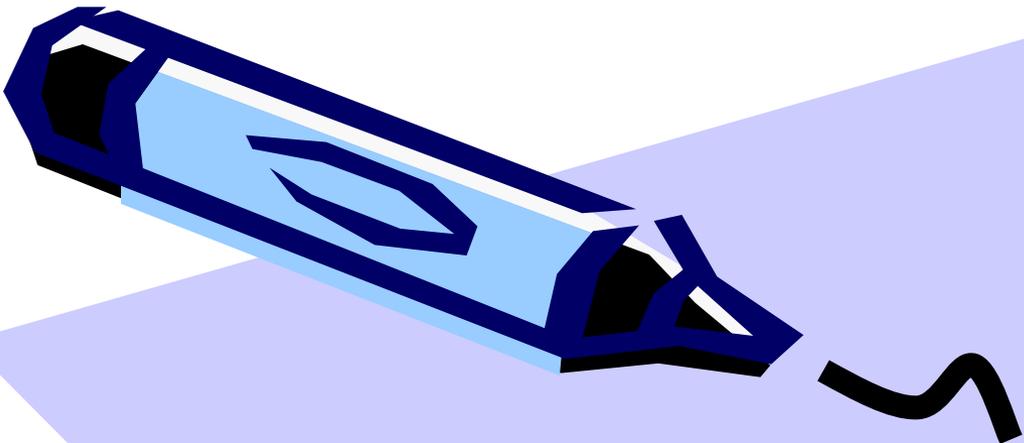
Экзамены и  
здоровье





Как вести себя на  
экзамене





Об экзамене с  
улыбкой

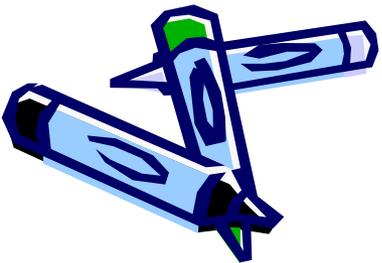
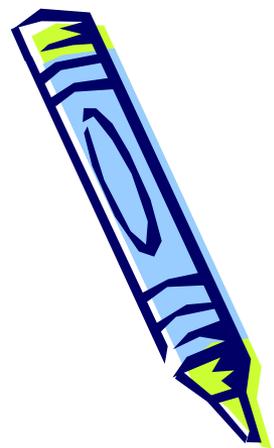


# Экзамены

**Экзамены** - (с лат. - испытания) это не просто «отбарабанил» и ушел.

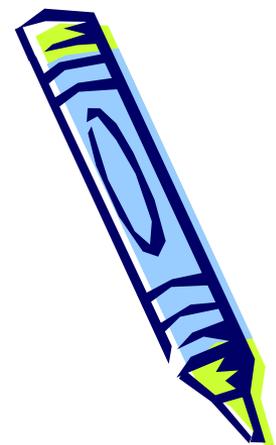
Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.



# Подготовка к экзамену

1. Сначала необходимо подготовить место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-нибудь картинки в этих тонах.





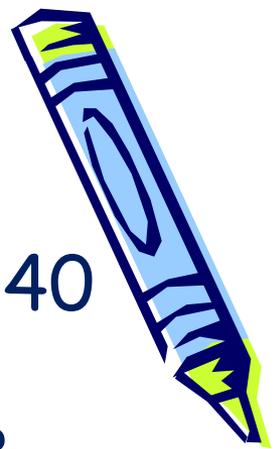
3. Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.



4. Начни с самого трудного - с того раздела, который знаешь хуже всего. Но, если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

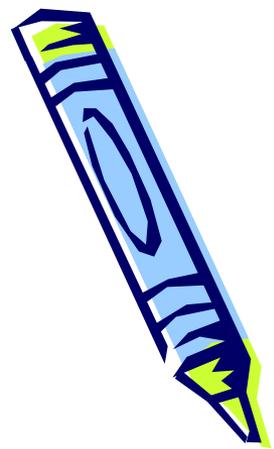


5. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.



7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

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

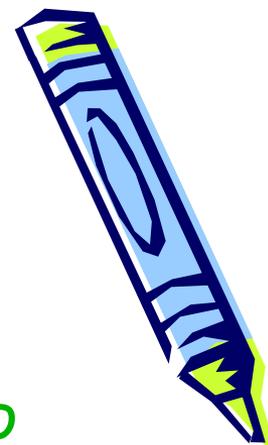


9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

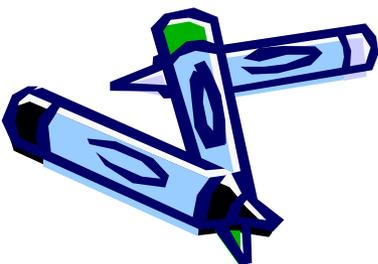
10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

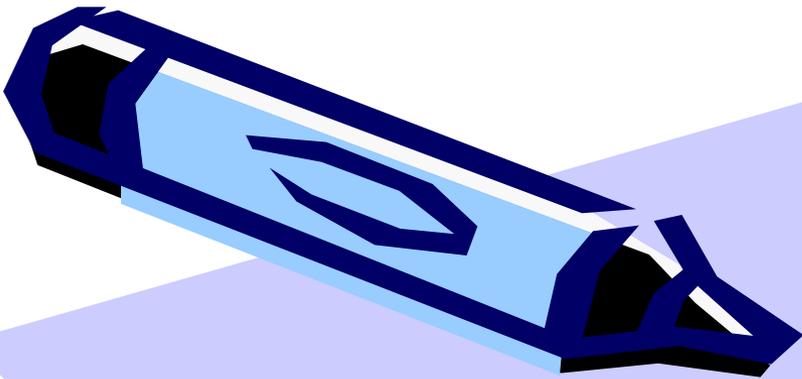


# Накануне экзамена



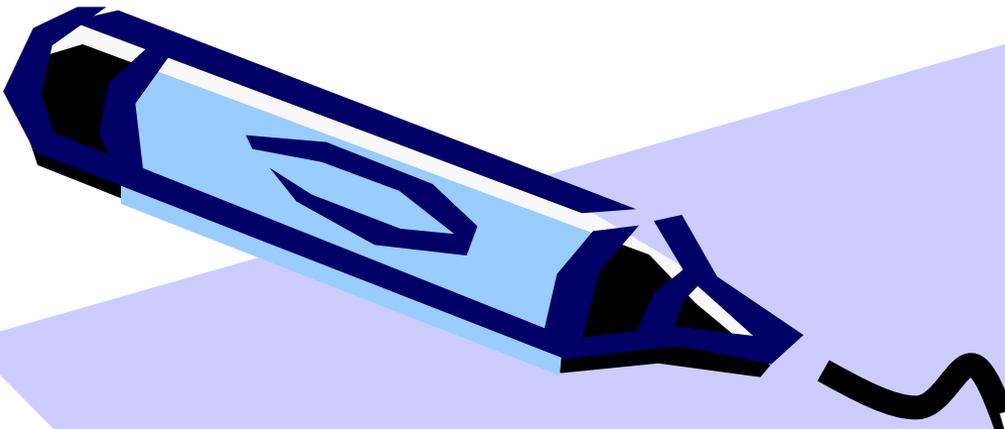
- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, бодрым, полным сил. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.





«ЭКЗАМЕНЫ-  
ЭТО НЕ  
СТРАШНО!»





БОЛЬШОЕ  
СПАСИБО!

