

Классный час №1

«Подготовка к ГИА» для обучающихся 9 класса
МБОУ ООШ №16 им. М.В. Авдеева с. Молдавановка

Цель: активизация сильных сторон личности старшеклассника и формирование адекватного мнения об экзаменах.

Задачи:

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

Ход проведения занятия:

1. Вступление учителя. С наступлением весны мы чувствуем, что настроение улучшается. Хочется влюбиться и непременно быть счастливым. Но для вас это период подготовки к экзаменам. ГИА - это серьезное испытание для старшеклассников. Это возможность проверить свои знания. ГИА - это стресс для физического и психологического здоровья учащихся, родителей и учителей.

2. Что такое экзамен?

Техника «Ассоциация». Этот прием поможет учащимся настроиться на обсуждаемую тему. Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Необходимо написать слово «ГИА» и написать любую ассоциацию на это слово. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову.

Задание:

Экзамен – это... (напишите несколько ассоциаций). (время 3 минут)

Далее учитель записывает на доске все ответы учащихся: например: экзамен – это проверка знаний, испытание, страх, волнение и т.д.

1. Знаками «+» или «-» обозначьте ваше отношение ко всем ассоциациям, которые вы написали в списке, какие эмоции они у вас вызывают, например, «страх»- это «минус», «боюсь»- «минус» и т.д.
2. Подсчитайте количество «+» и «-». Сделайте вывод, какие эмоции вызывает у вас предстоящий экзамен.

Вывод: у многих учащихся слово «экзамен» вызывает отрицательные эмоции, так как «минусов» больше, чем плюсов. С экзаменами ассоциируется тревога, страх и гнев. Наличие негативного эмоционального фона осложняет подготовку к экзамену для всех участников образовательного процесса.

3. Как можно изменить негативное отношение к экзамену?

Техника «Расшифровка»: на чистых листах учащиеся пишут на одной строке с большими пробелами 3 буквы «Г», «И», «А». Детям предлагается следующее задание: «Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку – государственная итоговая аттестация, а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему, но чтобы обязательно получилось словосочетание из начальных букв «г», «и», «а», пусть даже смешное, злое или бессмысленное.

Г	И	А
гнетет	Ивана	Алла
гусь	идет	атаковать

Учитель пишет все предлагаемые учащимися словосочетания.

Задание:

1. По желанию зачитайте полученные словосочетания (несколько для примера)
2. Распределите все словосочетания по эмоциям: «+» - фраза вызывает положительные эмоции, минус - фраза несет негативные эмоции, «0» - фраза нейтральная.
3. Подсчитайте количество плюсов, минусов, нулей. Выясните, каких эмоций у вас больше?
4. Определите, кем вы являетесь в большей степени:
 - «оптимист» (больше плюсов),
 - пессимист (минусы)
 - «пофигист» (больше нулей),
 - реалист (если есть все эти знаки).

Слова учителя: обратите внимание, что количество плюсов стало больше, чем при выполнении первого задания. Смысл этого упражнения состоит в том, чтобы отрицательные эмоции, связанные с экзаменом, постепенно схлынули и плавно перешли на положительную волну. Это поможет посмотреть на ГИА с другой стороны.

4. Что может мне дать экзамен? (мозговой штурм).

Задание учащимся:

Ребята, подумайте, что может лично вам дать ГИА в случае успешной сдачи экзамена? Запишите на листке все возможные варианты.

Техника: очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в экзамене. Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопрос. Учитель должен «погрузить» учащихся в проблему. В ходе работы учитель записывает все, что предлагают ученики. Каждая идея, каждый факт важны и должны быть зафиксированы. Записывать идеи надо без нумерации – по мере их поступления, в краткой форме, без исправлений и комментариев или интерпретаций. Мозговой штурм может быть индивидуальным, парным или групповым.

Правила мозгового штурма:

- чем больше список идей, тем лучше
- идеи не оценивать и не критиковать
- разрабатывая проблему, расширяй и углубляй ее.
- слово предоставляется каждому
- полная свобода мнений.

Возможные варианты ответов учащихся:

- поступить в техникум;
- подтвердить свои знания и отметки;
- бесплатное обучение сэкономит бюджет семьи

Вывод учащихся: нужно качественно готовиться к экзаменам.

5. Умеете ли вы следовать инструкции? (работа в парах, тестирование)

Техника: учащимся нельзя сообщать тему этого задания. Учащимся раздается карточка с заданием. На отдельных чистых листочках учащиеся читают и выполняют по необходимости все пункты инструкции. Время 3 минуты. Учитель следит за временем и сообщает через каждую минуту, сколько осталось. В это время несколько учащихся - наблюдателей ведут наблюдение за поведением тех, кто выполняет задания карточки.

Карточка - задание: умеете ли вы следовать инструкции?

Выполните 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 левом углу нарисуйте 3 треугольника.
 7. В каждом треугольнике нарисуйте кружочек.
 8. В нижнем левом углу нарисуйте круг.
 9. Заключите круг в прямоугольник.
 10. В правом нижнем углу сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.
 11. Громко крикните: «Я закончил!»
- Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

Далее следует беседа учителя с учащимися:

Вопросы наблюдателям:

1. Что вы можете сказать о поведении ваших друзей при выполнении задания?
2. Как они себя вели? Как проявлялось волнение?

Вопросы исполнителям:

1. Что вы чувствовали, когда начали выполнять задание?
2. Почему вы волновались?
3. Как вы себя сейчас чувствуете?
4. Каково было ваше состояние, когда вы узнали, что нужно было сделать только 1 и 2 пункты задания?
5. Что понравилось, что не понравилось?
6. В чем смысл этого упражнения?

Вывод учащихся: это упражнение учит внимательно читать инструкцию и задание. Выполнив его, вы поняли, что отдельные пункты инструкции достаточно прочитать, а

другие необходимо выполнить в обязательном порядке. Надеюсь, что на экзамене вы вспомните это упражнение и будете внимательны при прочтении инструкции.

6. Что вы знаете о правилах и процедуре проведения ГИА?

Учащимся предлагается распечатка теста, в которой содержатся тесты с выбором ответов на знание правил и процедуре экзамена. Каждый ученик выполняет индивидуально. Далее идет проверка теста по предложенным учителем ответам.

ТЕСТ

О правилах и процедуре проведения ГИА

А 1. Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. мобильным телефоном
2. гелевой черной ручкой.
3. тестовым материалом (КИМ).

А 2. На экзамен необходимо принести:

1. Учебник.
2. Паспорт.
3. Персональный компьютер.

А 3. При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол.
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф.

А 4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. к организатору
2. к президенту РФ
3. к другу

А5. Во избежание ошибок, ответ лучше сначала записать

1. На ладони.
2. На полях бланка.
3. На черновике.

А6. После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик

А7. Для подачи апелляции о нарушениях процедуры проведения ГИА необходимо обратиться:

1. к ответственному организатору
2. к дежурному по этажу
3. к министру образованию РФ

А 8. Найдите правильное предложение.

1. Заполнять бланк нужно на русском языке.
2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.
3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

А 9. Найдите правильное предложение.

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой.
3. Во время я экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

Ответы:

Номер задания	Номер ответа
A1	1
A2	2
A3	2
A4	1
A5	3
A6	3
A7	1
A8	1
A9	2

7. Рекомендации по эффективной подготовке к экзаменам.

1. Режим дня. Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, потанцуй (8 часов);
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

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

3. 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.

4. 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:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

5. 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.

6. Некоторые закономерности запоминания.

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

7. Условия поддержки работоспособности.

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

8. Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то недоучил, лучше не пытайся – «перед смертью не надышишься».
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. 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.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. 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.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно;
- глубокий вдох через нос (4–6 секунд);
- задержка дыхания (2–3 секунды).

8. 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.

9. 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.

10. 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.

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

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

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

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

15. 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.

III. Стадия «Рефлексия». Обмен мнениями.

В конце занятия все садятся в круг. Учитель предлагает ряд вопросов:

- Понравилось вам занятие?
- Что вам запомнилось в большей степени?
- Что нового для себя вы узнали?
- Была вам эта тема интересна? Почему?

Заключительное слово учителя:

До экзаменов осталось немного времени, чтобы выучить то, что пропустили, запомнить важные даты и события. Поднажмите на учебу. Готовьтесь к экзаменам, не пускайте все на самотек и не надейтесь на «авось», ходите на курсы и к репетиторам. Не рассчитывайте

на "списать" или "мне помогут" - это не пройдет и скачать готовые ответы на ГИА тоже. Экзамен будет действительно сложным. Рассчитывайте только на свои силы!

Для учеников:

1. Ассоциация

Экзамен – это ...

2. Расшифровка

Г	И	А

3.

Что мне даст экзамен?

4. Умеете ли вы следовать инструкции?

<p>Выполните этот тест, имея в распоряжении 3 минуты.</p> <ol style="list-style-type: none">12. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.13. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.14. Обведите ваше имя.15. Под именем напишите свой адрес.16. Своим обычным голосом сосчитайте вслух от 1 до 10.17. В левом углу нарисуйте 3 треугольника.18. В каждом треугольнике нарисуйте кружочек.19. В нижнем левом углу нарисуйте круг.20. Заключите круг в прямоугольник.21. В правом нижнем углу сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.22. Громко крикните: «Я закончил!» <p>Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.</p>

5. Что вы знаете о правилах и процедуре проведения ГИА? Тест.

А 1. Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. мобильным телефоном
2. гелевой черной ручкой.
3. тестовым материалом (КИМ).

А 2. На экзамен необходимо принести:

1. Учебник.
2. Паспорт.
3. Персональный компьютер.

А 3. При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол.
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф.

А 4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. к организатору
2. к президенту РФ
3. к другу

А5. Во избежание ошибок, ответ лучше сначала записать

4. На ладони.
5. На полях бланка.
6. На черновике.

А6. После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

4. Галочку
5. Звездочку
6. Крестик

А7. Для подачи апелляции о нарушениях процедуры проведения ГИА необходимо обратиться:

4. к ответственному организатору
5. к дежурному по этажу
6. к министру образованию РФ

А 8. Найдите правильное предложение.

1. Заполнять бланк нужно на русском языке.
2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.
3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

А 9. Найдите правильное предложение.

4. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
5. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой.
6. Во время я экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

6. Рекомендации по эффективной подготовке к экзаменам

1. Режим дня. Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, потанцуй (8 часов);
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

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

3. 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.

4. 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:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.