

## ***Добрый день, уважаемые ребята- выпускники!!!***

Совсем скоро, буквально почти через месяц, нас всех ждет горячая пора, пора экзаменов.

Сегодня я приглашаю вас обсудить и поговорить о тех формах работы, которые помогут вам, подготовиться не только к качественным знаниям, но и настроится психологически.

Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Это касается не только экзаменов в школе, но и в университете, и при поступлении на работу.

Экзамены всегда были, есть и будут.

Ребята, ни в коем случае не воспринимайте ЕГЭ как катастрофу, трагедию, а отнесемся к экзаменам адекватно и рассмотрим как важный этап в жизни человека, открывающий возможности для дальнейших путей развития. Такое восприятие экзамена и позволит эффективно преодолеть все сложности, возникающие на пути к цели, сохранив при этом и своё здоровье, и здоровье наших родных!

### **Задание для вас:**

Для начала давайте возьмём лист бумаги любой величины, цветные карандаши, краски, фломастеры (что хотите) и ... нарисуем ...

**ПОРТРЕТ ЕГЭ**, каким вы видите (представляете) его.

Нарисовали? Я могу представить, какие у вас образы!!!

А сейчас эти портреты вы можете сохранить на память или ..... измять, порвать.... и выкинуть!!! (или сохранить в таком виде).

### **Презентация**

А сейчас предлагаю вам рассмотреть **формулы успеха** в подготовки сдачи экзаменов.

**Слайд 3,4**

#### **Формула 1.**

В готовности к сдаче экзамена в форме ЕГЭ могут быть выделены следующие составляющие:

- ✓ ***информационная готовность***
- ✓ ***предметная готовность***

✓ *психологическая готовность*

Слайд 5

**Формула 2**

Следующий фактор успешности – это **постановка цели!** Для того чтобы человек двигался вперёд и успешно, нужна цель!

Слайд 6

**Формула 3**

Следующий фактор успешности, – это **планирование работы.**

Слайд 7

**Формула 4**

А так же можно составить такую вот табличку, где будут указаны предметы, которые вы выбрали. Вот примерно так выглядит таблица подготовки.

Слайд 8

**Задание:**

**Ребята, интересно, а как бы вы продолжили высказывание:**

**«Для меня ЕГЭ это...»**

Можно написать на листочке, проговорить вслух, записать аудиосообщение и прислать друг другу. Поделиться друг с другом своими мыслями.

Слайд 9

**Задание:**

Ребята, а вам интересно узнать, как ответили на вопрос **«Для меня ЕГЭ это...»** ваши предшественники - выпускники 2019 года.

Вот их ответы (на слайде). Можете сравнить со своими. Могу предположить, что они мало, чем будут отличаться.

**Задание:**

**Ребята, давайте еще раз порисуем. И это будет опять Портрет ЕГЭ.**

Наверное, портрет получился не очень позитивным?

А что мы можем подрисовать, что бы оно было красивым, добрым.  
Попробуем? Можете переслать друг другу и порадовать друзей позитивным ЕГЭ!

## Слайд 10

### Задание

Все знают, что любое дело может принести радость или разочарование. А уж процедура ЕГЭ и тем более.

Представим наши руки - это весы.

Положим на одну сторону, что нравится, а на другую, что разочаровывает и посмотрим, что перевесит?

## Слайд 11

Конечно же, экзамен даже для самого подготовленного учащегося - это стресс.

Но уровень стресса бывает разный.

Если стресс является **оптимальным стимулом**, то все же он неким образом способствует мобилизации сил, возможности организовать себя, настроиться на деловой лад, то это нормальное рабочее состояние.

Если же психоэмоциональное состояние во время подготовки и на экзамене достигает крайних точек:

таких как полное безразличие, либо чрезмерный стресс, то такое состояние может помешать сдаче экзамена.

## Слайд 12

В состоянии экзаменационной тревожности и стресса организм включает защитные механизмы, мы удивляемся, но может произойти непредвиденные ситуации. Какие? Посмотрите на слайде. Этого нужно избежать!

## Слайд 13

Ребята, а как вы думаете какие ситуации самые тревожные?

- ✓ Может быть это будет день до экзамена?

.

## Слайд 14

- ✓ Ожидание заданий и перед пункт проведения?
- ✓ Проверка документов?

## Слайд15

- ✓ Заполнение бланков? – Действительно, очень тревожный момент.

**Совет такой:** Заранее проиграйте или просто представьте эти ситуации и настройтесь на позитивный и рабочий лад, думая о том, что вы не одни, за вас волнуются ваши родные и, конечно, учителя!

Предварительный настрой – это тоже можно назвать **формулой успеха.**

## Слайд 16

Психологическое сопровождение подготовки к экзаменам будет эффективным, если в нем будут задействованы все субъекты учебного процесса: - **учащиеся, - родители, - педагоги**

## Слайд 17

**Следующая формула успеха:** Психологическая подготовка и поддержка со стороны **семьи** – важнейшая составляющая его успеха в сдаче экзаменов, обстановка дружелюбия и уважения в доме просто бесценна! Мы должны понимать, что экзамены – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который вы и ваша семья должны выдержать.

## Слайд 18

### Формулы успеха :

- ✓ **комфортная обстановка вашего рабочего места**

## Слайд 19

- ✓ **полноценное, сбалансированное питание**

## Слайд 20

- ✓ **распорядок дня**

## Слайд 21

Несмотря на важность учебных занятий, ни в коем случае вы не должны прекращать **общение с друзьями!** Всем вам просто необходимо выговориться, поделиться и поддержать друг друга!

## Слайд 22

- ✓ Ещё одна стратегия подготовки к экзамену, вы, может быть, улыбнётесь, но это – **защитные механизмы**. Почему бы нет! Если вы верите в обереги и талисманы это отличная психологическая защита!

## Слайд 23

- ✓ А вот игры в Интернете на время экзаменов лучше исключить!

## Слайд 24

- ✓ Распределяй нагрузку.

## Слайд 25

- ✓ Накануне экзамена все проверить и собрать необходимые вещи.

## Слайд 26

Следующая формула успеха – это **поставленная цель**.

## **Предлагаю вам Упражнение “Дерево жизни”**

Листья этого дерева ( на слайде) – *дни жизни человека*. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону, взамен будут расти равноценные ветви: ***я могу, я хочу, я должен***.

## Слайд 27

Предлагаю вам Советы по тактике написания ЕГЭ.

## Слайд 28,29

Советы по снятию эмоционального напряжения.

## Слайд 30

Предлагаю вам несколько дыхательных упражнений по снятию нервного или психоэмоционального напряжения (на слайде)

## Слайд 31

### **«Что делать, если устали глаза?»**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

**Выполни два любых упражнения:**

1. Посмотри попеременно вверх- вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);
2. Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
3. Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
4. Нарисуй глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

### **Слайд 32**

**В самом начале занятия, мы с вами говорили о формулах успеха, я надеюсь, мы вывели эту формулу, которая состоит из **полезных рекомендаций**.**

**Дорогие ребята!**

**Я желаю вам успешно преодолеть все трудности, легких вам заданий, высоких результатов , что бы вы получили заветные аттестат, сохранив при этом физическое, а главное, психоэмоциональное здоровье!**

**Мы, учителя, с вами и мы верим в вас!!!**

