

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!!!

