

Конспект классного часа в 9 классе

Тема классного часа: «ГИА- это не страшно!»

Целевые группы: выпускники 9 класса, родители.

Цель занятия:

Активизация сильных сторон личности старшеклассника, формирование адекватного мнения о ГИА, снижению стресса в экзаменационный период через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара

Задачи:

1. Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА.
2. Помощь в выработке стратегии подготовки и поведении на экзамене.
3. Помощь в преодолении психологического барьера, мешающего успешной сдаче ГИА
4. Познакомить выпускников с процедурой и содержанием апелляции на ГИА;

Планируемые результаты:

На занятиях участники тренинга научатся и узнают как:

- перестать бояться ГИА и стать более уверенным;
- контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи единого государственного экзамена;
- развить установку на успешную сдачу ГИА;
- преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче ГИА.

Оборудование:

- Мультимедийная презентация, компьютер, проектор; чистые листы формата А 4, раздаточный материал для каждой пары «Умеете ли вы следовать инструкции?» тест для каждого «О правилах и процедуре проведения ГИА», набор листочков из цветной бумаги 4-х цветов для каждой группы,

Используемая технология: технология развития критического мышления.

Методы и приемы: прием «Ассоциация», прием «Расшифровка», прием «Синквейн», методы: мозговой штурм, работа в парах и в группе, самотестирование учащихся.

Расположение учащихся: стулья полукругом, 4 стола.

План занятия:

1. Что такое ГИА? (прием «Ассоциация»)
2. Как можно изменить отношение к ГИА (техника «Расшифровка»).
3. Что мне даст ГИА (мозговой штурм).
4. Умеете ли вы следовать инструкции? (работа в парах, тестирование)
5. Правила и процедуры проведения ГИА (тестирование каждого).
6. Как лучше готовиться к экзаменам.
7. Рефлексия (прием «Синквейн»).

Ход проведения занятия:

1. Вступление учителя.

2. Что такое ГИА? Занятие лучше начать приемом «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:

1. ГИА- ...(напишите 10 ассоциаций). (время 5 минут)

Далее учитель записывает на доске все ответы учащихся.

2. 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.
3. Подсчитайте количество «+» и «-». Сделайте вывод, какие эмоции вызывает у вас предстоящий экзамен.

Вывод:

У многих учащихся слово «ГИА» вызывает отрицательные эмоции, так как «минусов» больше, чем плюсов. Чаще всего ГИА вызывает негативные эмоции учащихся и их родителей. С ГИА ассоциируется тревога, страх и гнев. Дети говорят о том, что ГИА сдать невозможно, родители – переживают за психологическое состояние детей и результаты. Наличие негативного

эмоционального фона осложняет подготовку к экзамену для всех участников образовательного процесса.

Предлагает учащимся выполнить тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?» . Рекомендуется подчеркнуть, что это популярный тест и его результаты не имеют научного характера. Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Ключ к тесту

0–3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4–7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Участники выполняют тест и самостоятельно подсчитывают полученные очки. Ведущий, не предлагая называть полученные суммы, зачитывает весь ключ к тесту. Участники, основываясь на полученных суммах очков, выбирают соответствующий результат. Ведущий подчеркивает, что результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли делиться полученной информацией с другими.

После ознакомления с результатами ведущий уточняет, всем ли понятно значение слова «стресс».

Затем участникам предлагаются тренинговые занятия. Где нужно ответить:

- Какие обстоятельства или события чаще всего вызывают у них стресс?

Ведущий предлагает участникам вспомнить подобные ситуации, которые происходили с ними. Следует обсудить чувства человека, оказавшегося в цейтноте -(недостаток времени).

Подводя итог обсуждения, ведущий говорит, что, когда человек попадает в цейтнот, он сначала все-таки пытается успеть сделать все (иногда за счет сна и отдыха), а потом наступает момент, когда он чувствует бессилие, наступает апатия, все валится из рук и ничего не хочется делать. О чем говорят такие эмоции и состояния? Исследования показали, что нехватка времени является одной из основных причин стресса у школьников.

Затем ведущий предлагает участникам подумать, можно ли совершенно исключить из жизни ситуации цейтнота. В высказываниях участников подчеркивается, что невозможно их полностью избежать, однако можно попытаться свести к минимуму. Необходимо обсудить, какие способы придуманы людьми для этого. Ведущий должен подвести участников к мысли о том, что наличие плана, расписания или графика предстоящей работы помогает предотвратить цейтнот и связанный с ним стресс. Участникам предлагается подумать, чем располагает школа, чтобы помочь ребятам избежать цейтнота.

В высказываниях подчеркнуть: режим дня школы, расписание уроков, план работы на четверть (неделю, год), график дежурств и т.п (запись на доске).

Можно обсудить:

- Чем вызвана необходимость режима дня в школе?
- Как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника?
- Удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю), расписание экзаменов, почему?
- Можно ли также распланировать свои внешкольные дела (предложить высказаться тем, кто посещает какие-либо внешкольные учреждения; выяснить, кто из них выполняет некоторые уроки заранее с учетом своей дополнительной нагрузки, удобно ли это)?

Участникам раздаются бланки «Моя рабочая неделя».

День недели	Утро	День	Вечер

На этих бланках участники закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым — со средней нагрузкой, зеленым — с отдыхом и развлечениями (эта работа начинается на занятии, а завершается дома). Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня. По окончании работы желающие демонстрируют свои бланки. Группа обсуждает, в какое время для данного участника может возникнуть опасность стресса, связанного с цейтнотом (там, где много красного цвета) и предлагает, как можно этого избежать. Ведущий подчеркивает такие варианты предотвращения цейтнота, как:

- планировать предстоящие дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент;
- делать уроки заранее, чтобы разгрузить те дни, когда у участника есть внешкольные занятия;
- не браться за несколько дел одновременно.

Особо следует подчеркнуть, что, планируя, свои дела, необходимо учитывать время для отдыха и восстановления сил.

3. Как можно изменить негативное отношение к ГИА?

Техника «Расшифровка»:

Условие:

1. нельзя использовать слова однокоренные следующим словам, как «единый», «государственный», «экзамен».
2. Разрешается ругаться.
3. Обязательно составить 10 словосочетаний.

Г	И	А
---	---	---

Учитель пишет все предлагаемые учащимися словосочетания.

Задание:

1. По желанию зачитайте полученные словосочетания (несколько для примера)
2. Распределите все 10 словосочетаний 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).

В итоге получается что-то вроде «естественный громкий эксперимент», «ель голубая эндемичная», «едкий гнусный экскремент», «евнух грабил Эдуарда», «ехали гости электропоездом».

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 ГИА постепенно схлынули и плавно перешли на положительную волну. Это поможет посмотреть на ГИА с другой стороны.

4. Что может мне дать ГИА? (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 ГИА. Поэтому следует провести «мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ГИА?». 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.

Вывод учащихся.

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

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:

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.

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» (Приложение 1).

Проверка

7. Как готовиться к экзаменам? (Работа в группах (5-7 минут)).

Класс нужно разделить на группы, в каждой из них по 4-5 человека. На группу раздают по 4-5 листочка разного цвета, например, зеленого, желтого, красного,

синего, черного. Каждый человек в группе выбирает листок любого цвета. Тема для обсуждения: «Как готовиться к экзаменам!»

Задание:

1. Команда работает вместе.
2. Время регламентировано. За временем следит человек с листочком желтого цвета.
3. Человек, у которого синий листок готовится выступать от имени группы.

По команде учителя учащиеся зачитывают и по возможности объясняют все возможные варианты подготовки к экзаменам. Учитель может назначить любого из группы, например, один ответ читает ученик с синим листочком на руках из группы № 1 или с красным листочком из группы № 2 и т.д. В результате такое деление по цветам поможет каждому участнику группы быть активным.

Ш. Стадия «Рефлексия».

Прием «Синквейн»

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:

Осталось полгода, 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 ЕГЭ тоже. Экзамен будет действительно сложным. Рассчитывайте только на свои силы, больше вам никто здесь не поможет!

Литература:

1. Еремина О. "Тест о правилах и процедуре проведения ГИА, ЕГЭ"//Школьный психолог.- 2010 .-№ 9.- с.31.

2. Чибисова М. "Мифология о ЕГЭ: способы работы с негативными установками"//Школьный психолог.- -2010 .-№ 9.
3. Матвеева И.В. Классный час «ЕГЭ- это не страшно!»

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 номера ответов:

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

А6. Если в задании группы «В» вместо одного слова нужно написать другое, то старое зачеркивается:

1. одной чертой
2. двумя чертами

3. тремя чертами

A7. После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик

A8. При заполнении бланков ответов группы «С» нужно отступать от рамки:

1. 2-3 мм
2. 4-5 мм
3. 10 мм

A9. Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое - либо сомнение, то надо:

1. хлопнуть в ладоши.
2. топнуть ногой
3. поднять руку.

A10. Для подачи апелляции о нарушениях процедуры проведения ГИА необходимо обратиться:

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

B1. Чем нужно заполнять бланк?

B2 Ручкой ка кого цвета нужно заполнять бланк?

B 3. Разрешаются ли исправления в ответе?

B 4. Кто раздает бланки ответов?

B 5. Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Если в задании группы «В» вместо слова нужно записать другое, то старое слово зачеркивается.
2. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.

3. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

В 6. Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой:

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

В7. Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой:

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

В8. Запишите пропущенное слово:

Если нужно исправить один.... , то новый рисуется поверх старого.

В9. . Запишите пропущенное слово:

По окончании экзамена Вы сможете подать ... о нарушении процедуры проведения экзамена.

В10. Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

Спасибо за ответы.

Далее идет проверка теста (ответы представлены в презентации)

1. Проверьте ответы.
2. Подсчитайте количество баллов и поставьте себе отметку.

Часть А-1 балл отметка «3»- 8-10 баллов

Часть В- 2 балла отметка «4» - 12-28 баллов

Ответы:

Номер задания	Номер ответа
A1	1
A2	2
A3	2
A4	1
A5	3
A6	2
A7	3
A8	1
A9	3
A10	1

Номер задания	Номер ответа
B1	ручкой
B2	черным
B3	да
B4	организатор
B5	1
B6	1
B7	2
B8	Символ
B9	апелляцию
B10	расписаться

Психологические рекомендации

Уважаемые выпускники!

Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что там, где Вы будете сдавать экзамен:

- Вас встретят доброжелательные педагоги,
- Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,
- На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Следует выделить *три основных этапа*:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

Подготовка к экзамену:

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", 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.

- 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. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть 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.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще 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. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- 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.

Во время тестирования

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- При получении результатов тестирования ты имеешь право, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. 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 как бы освободишься от нервозности, 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 очков 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 ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку 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 тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), 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 (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.
- **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 пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.