**Тема классного часа: «Участники и правила поведения во время экзамена. ЕГЭ - это не страшно!»**

**Цель:** Активизация сильных сторон личности старшеклассника, знакомство с правилами по ведения во время экзамена и формирование адекватного мнения о ЕГЭ.

**Задачи:**

1. Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ.

2. Помощь в выработке стратегии подготовки и поведении на экзамене.

3. Помощь в преодолении психологического барьера, мешающего успешной сдаче ЕГЭ

**Актуальность:**

Роль классного руководителя во время подготовки к ЕГЭ трудно переоценить. Именно он выполняет координирующую функцию, осуществляя взаимодействие со всеми, кто так или иначе включен в данный процесс. Классный руководитель является главным связующим звеном в цепочке: учителя-предметники – обучающиеся – родители выпускников. На учителя во многом ложится моральная, психологическая поддержка выпускников, связь с родителями, их информированность, учет требований предметников. Классный руководитель может помочь учащимся своего класса сформировать у детей конструктивное восприятие экзамена. Задача классного руководителя – снять напряжение, оказать психологическую помощь обучающимся и их родителям.

**Целевые группы:** выпускники 11 классов, родители.

**Оборудование:**

* Мультимедийная презентация,
* компьютер, проектор;
* чистые листы формата А 4.
* Тест для каждого «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ»

**План классного часа:**

1. Вступительное слово учителя.
2. Что мне даст ЕГЭ (мозговой штурм).
3. Правила и процедуры проведения ЕГЭ (тестирование каждого).
4. Как лучше готовиться к экзаменам.

**Ход проведения занятия:**

**1.Вступление учителя:**

С наступлением весны мы чувствуем, что настроение улучшается. Хочется влюбиться и непременно быть счастливым. Но для выпускников весна – период активной подготовки к ЕГЭ. ЕГЭ- это серьезное испытание для старшеклассников. Это возможность проверить свои знания. ЕГЭ- это стресс для физического и психологического здоровья учащихся, родителей и учителей.

Казалось бы, пора уже привыкнуть к этому слову ЕГЭ, но вот опять июнь, и снова одиннадцатиклассники, их родители и учителя чуть ли не бьются в истерике, задаваясь вопросом: что будет? Можно, конечно, погадать на ромашке или довести себя до нервного срыва, но можно и просто настроиться на экзамен, принять его как неизбежность — и тогда все получится.

- ЕГЭ – это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятия мы с вами постараемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов. Надеюсь, что эти знания помогут вам более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах.

**2. Что может мне дать ЕГЭ ? (мозговой штурм).**

**Задание учащимся:**

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

 Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном 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 вуз;
* подтвердить свои знания и отметки
* бесплатно обучение сэкономит бюджет семьи

**Вывод учащихся.**

**2. Что вы знаете о правилах и процедуре проведения ЕГЭ?**

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 ЕГЭ.**

А1. Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. мобильным телефоном

2. гелевой черной ручкой.

3. тестовым материалом (КИМ).

А2. На экзамен необходимо принести:

1. Учебник.

2. Паспорт.

3. Персональный компьютер.

А3. При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. встает в угол.

2. Удаляется с экзамена

3. Платит штраф.

А4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. к организатору

2. к президенту ЧР

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

А7. После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик

А8. При заполнении бланков ответов группы «С» нужно отступать от рамки:

1. 2-3 мм
2. 4-5 мм
3. 10 мм

А9. Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое - либо сомнение, то надо:

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

А10. Для подачи апелляции о нарушениях процедуры проведения ЕГЭ необходимо обратиться:

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

В1. Чем нужно заполнять бланк?

В2 Ручкой кого цвета нужно заполнять бланк?

В 3. Разрешаются ли исправления в ответе?

В 4. Кто раздает бланки ответов?

В 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

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 |
| А1 | 1 |
| А2 | 2 |
| А3 | 2 |
| А4 | 1 |
| А5 | 3 |
| А6 | 2 |
| А7 | 3 |
| А8 | 1 |
| А9 | 3 |
| А10 | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| Номер задания | Номер ответа |
| В1 | ручкой |
| В2 | черным |
| В3 | да |
| В4 | организатор |
| В5 | 1 |
| В6 | 1 |
| В7 | 2 |
| В8 | Символ |
| В9 | апелляцию |
| В10 | расписаться |

После проведения теста группа учащихся, помонгаюдщие учителю проводить классный час, рассказывают об основных правах и обязанностях участника ЕГЭ.

**Краткая памятка об основных правах и обязанностях участника К-ЕГЭ**

В ходе подготовки к экзамену в форме компьютеризированного ЕГЭ участники имеют право во время консультации потребовать от организаторов допустить их до выполнения демоверсии К-ЕГЭ по избранному предмету - в одном из вузовских компьютерых классов. Именно практический опыт выполнения за компьютером демоверсии должен стать основой для формирования добровольного решения участника о форме сдачи экзамена.

Участники К-ЕГЭ имеют право присутствовать при вскрытии секретных пакетов, в которых в компьютерные классы доставляются диски с тестовой программой, а также индвидуальные бланки ответов. Организаторы обязаны вскрывать эти пакеты только в присутствие участников как главных свидетелей.

Участники К-ЕГЭ имеют право получить помощь оператора компьютерного класса для ввода ФИО и паспортных данных, если имеются трудности в обращении с клавиатурой.

Участники имеют право в ходе работы за компьютером вносить любые исправления в свои ответы - пока время на выполнение данной части экзамена не истекло.

Участники К-ЕГЭ имеют право проверить достоверность сохраненного по результатам частей А и В протокола - путем сличения электронной копии на экране и бумажной копии, распечатнной на принтере. При этом бумажную копию учащийся должен заверить, если она оказывается идентична электронной копии.

Участники К-ЕГЭ имеют право требовать от операторов вывода на принтер (на бумагу) условий к заданиям части "С" экзамена. На время выполнения части "С" монитор на рабочем столе может быть вообще выключен (при включенном системной блока компьютера) - так, чтобы исключить излишнее зрительное утомление участника.

Участники К-ЕГЭ имеют право пользоваться черновиками. Эти черновики они должны сдать организаторам в компьютерных классах - с тем, чтобы те упоковали их по завершению экзамена в специальные пакеты.

Участники К-ЕГЭ обязаны соблюдать определенные правила поведения в компьютерном классе во время ЕГЭ:

не перезапускать компьютеры во время выполнения экзаменационной программы,

не копировать на диски компьютеров и не запускать каких-либо программ, иных кроме запущенной экзаменационной

не запускать в параллельных окнах программы, которые могут давать косвенные подсказки или упрощать ответ на задания экзамена (калькулятор, электронные таблицы и т.п.),

не разговаривать с другими участниками экзамена, выполняющими за соседними столами другие варианты.

не пользоваться карманными электронными устройствами, включая мобильные телефоны, компьютеры, коммуникаторы и т.п.

перемещаться по классу (выходить из класса) можно только с разрешения организатора.

1. **Как лучше готовиться к экзаменам.**

Итак, экзамен - это стресс, а каковы его признаки? (обсуждение с детьми)- ***слайд 4, 5***

Обсуждение режима занятий: за учебники лучше садиться днем в 9.00, когда работоспособность наиболее высока. В конце каждого часа делать перерыв на 10-15минут, во время которого отдых активный- прогулка, небольшая физическая работа. После 3-2,5 часов большой перерыв -30минут, и еще 3 часа занятий. Потом обед -2 часа отдых и еще 2-3 часа занятий. Желательно избегать просмотра фильмов, телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, так как все это увеличивает умственную нагрузку. Сон не менее 9 часов. Ночные занятия неэффективны, так как истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию

 Для сохранения сил и работоспособности нужно организовать правильное питание, нельзя садиться заниматься на голодный желудок, поэтому важное значение имеют и продукты.

**Экзаменационное меню *– слайд*** 6

1.Для улучшения памяти:

-морковь - стимулирует обмен веществ в мозгу, облегчает заучивание наизусть;

-ананас – полезен тем, кому надо удерживать в памяти большое количество текста, поэтому любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Достаточно выпивать 1 стакан сока и благодаря большому количеству витамина С вы будете на высоте;

- авокадо – источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот, достаточно половины плода.

2. Для концентрации внимания:

-креветки – снабжают мозг важными жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть, достаточно 100 г в день. Но солить их надо только после кулинарной обработки (варки);

-орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют мозг, особенно при длительной нагрузке (доклад, конференция, поездка за рулем);

-лук – помогает при умственном переутомлении или психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом (половина луковицы в день).

3.Для заучивания материала:

-капуста – снимает нервозность;

-лимон –освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С;

-черника – способствует кровообращению мозга, есть свежие ягоды или варенье;

-бананы – содержать серотонин – вещество необходимое мозгу, чтобы тот просигналил: «Вы счастливы»;

-клубника – быстро нейтрализует отрицательные эмоции(150г/день)

Накануне экзамена прекратить занятия в середине дня, вовремя лечь спать.

Не прибегать к успокоительным средствам, так как таблетки могут привести к обратному эффекту.

**Основные правила для снятия нервного напряжения – *слайд 7***

1.Научитесь сбрасывать напряжение – навыки аутотренинга(я спокоен, у меня все получиться, я хорошо знаю материал).

2.Давайте отдых своей нервной системе – в конце каждого часа отдыхать 5 минут, хороший ночной сон, а при необходимости кратковременный дневной (до 30минут).

3.Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными – упражнение «Якорь»(приняв удобную позу, вспомните ситуацию, в которой испытывали ощущение радости. Надо воспроизвести ее в воображении, запоминая чувства, которые при этом возникли. При этом крепко соединяя большой и указательный палец, повторить несколько раз. Вырабатывается своеобразный рефлекс, в дальнейшем сжимая пальцы, можно вызвать у себя ощущение радости и подъема произвольно, например, во время подготовки к экзаменам. Упражнение «Стряхни» - помогает избавиться от неприятных эмоций. Встаньте и начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное – мысли, заботы – слетает с вас. Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. И потрясите головой. Весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь бодрее и веселее.

4.Предвосхищение событий – создание ситуации, максимально приближенной к экзамену (контрольная, пробный экзамен). Таким образом, это состояние уже будет знакомо.

5.Разговор об экзамене – тревогу вызывает не само событие, а мысли о нем, неопределенность. Чтобы снизить тревожность, можно поговорить с самим собой (родителями, друзьями) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия.

**Методы запоминания – *слайд 8.***

1.Метод ключевых слов – применяется для запоминания длинных текстов. Для этого текст разбивается на разделы. В каждом из них выделяются основные мысли, минимальное количество ключевых слов, которые надо связать между собой и запомнить. Таким образом, складывается «скелет» текста, при помощи которого можно воспроизвести весь текст.

2.Метод 6 вопросов – кто? что? когда? почему? где? как? При работе с текстом необходимо задавать все эти 6 вопросов, полученные ответы иногда записывать на бумаге.

3.Метод И.А.Корсакова - повторить информацию в течение 20 секунд после ее восприятия, так как самая большая потеря информации идет в начале запоминания. Промежутки между повторениями удлиняются, но число повторений такое, чтобы информация не забылась

1-й день -2 повторения;

1-й день- 1 повторение;

3-й день – без повторения;

4-й день-1 повторение;

5-й день – без повторение;

6-й день - без повторение;

7-й день -1 повторение.

4.Методы запоминания цифр

-вербальный код ( людям с преобладанием слуховой памяти) – составлять рифмы, каламбуры: ноль-моль; один- блондин; два-дрова; три-осетрина; четыре черт в тире; пять –пятка; шесть –шерсть; семь –семья; восемь –осень; девять –дева; десять –деспот;

-визуальный код (людям с преобладанием зрительной памяти) ноль-круг; два-близнецы; три-треугольник; четыре-квадрат; пять –пальцы рук; восемь –песочные часы; девять –улитка ;

-свободные ассоциации – запоминать, используя даты исторических или личных событий.

 **Приемы работы с запоминаемым материалом – *слайд 9***

-группировка – разбивание материала на группы ( по смыслу, ассоциациям);

-план - выделение опорных пунктов, которые служат опорой для остального текста (тезисы, цифры);

-классификация – распределение по классам, группам на основе определенных общих признаков;

-схематизация – построение графических схем;

-ассоциации – установление связей по сходству или противоположности.

 Разбить класс на группы, предложив подготовленные небольшие тексты (рассказы, биографии) организовать запоминание с помощью определенного приема запоминания(10мин). Обсуждение работы - что вызвало трудности, какой прием самый оптимальный, для какого предмета.

Упражнение для снятия стресса, которое мы будем делать под музыку, а но его можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложит руки на коленях, поставить вместе ноги и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.(слайд 10)

1.Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдохе(выдох длиннее вдоха).

2.Закройте глаза, посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и исчезает напряжение.

3Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, представляйте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

 Чтобы найти нужный счет, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, потом до 30 и так до 50.

**Подведение итогов:**

1.Беседы с детьми – как вести себя в стрессовой экзаменационной ситуации (слайд 11)

2.Стрессовые ситуации сильно влияют на деятельность человека – у одних наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности – это «стресс льва», а у других – резкое падение эффективности, пассивность и общее торможение – это «стресс кролика». Используя полученные сегодня знания, я желаю вам вы действовать как сильные и уверенные в себе «львы».

 **Раздача памятки.**

 Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №18

муниципального образования Тимашевский район

**Региональный конкурс методических разработок родительских собраний и классных часов.**

**Классный час: «Участники и правила поведения во время экзамена»**

Выполнил: учитель истории и обществознания МБОУ СОШ №18 Исаенко В.А.

Тимашевск

 2012 год