

ФИО Грязнова Галина Геннадьевна

Должность учитель английского языка

Место работы: МАОУ Заозерная СОШ №16 г. Томска

Тема внеклассного мероприятия № 1: «Экзамены – это не страшно!» (Всего 4 занятия).

Пояснительная записка.

Актуальность психологической подготовки к сдаче выпускных экзаменов трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно. Ежегодно меняются требования к проведению экзамена. Все это привело к необходимости создания Блока классных часов позволяющих помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Психологические навыки сдачи экзаменов без вреда своему здоровью – одна из важных компетенций, которые должен получить выпускник и это, как важную задачу, выделяют все участники образовательного процесса: педагоги, родители и сами учащиеся.

Методическая разработка может быть применена в работе классных руководителей 9-х классов для оказания помощи обучающимся в снижении эмоционального напряжения, уровня тревожности и формирования эмоционально - устойчивой личности в период подготовки к сдаче экзаменов. Классный час рекомендован к использованию в общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях.

Вид урока: классный час.

Класс: 9 класс.

Форма мероприятия: беседа с презентацией и элементами проектной деятельности. Практикум.

Цели и задачи: (для педагога):

Образовательные: Расширить знания обучающихся о Правилах проведения на экзамене. Дать знания о стрессе и о способах защиты от него.

Развивающие: Развивать мышление, умение добывать информацию и правильно её интерпретировать, активизировать самопознание: побуждать к самовоспитанию, саморазвитию, самообразованию.

Воспитательные: Воспитывать активную жизненную позицию и ответственность. Формировать позитивное отношение к экзаменам.

Цель для ученика: Психологически подготовиться к экзамену. Развить уверенность в себе.

Оборудование:

Компьютер, интерактивная доска Smart Board, проектор. Чистые листы бумаги формата А3, цветные картинки, маркеры, клей для создания коллажа. Раздаточный материал для каждого: «Умеете ли вы следовать инструкции?», «КИМы», примерные экзаменационные бланки ответов, песочные часы – 3 мин. Полоски желтой и красной бумаги в виде лучей солнца для рефлексии. Карточка с надписью «Экзамены».

Оформление кабинета:

В середине классной доски круг с кадром из к/ф « Операция "Ы" и другие приключения Шурика. Экзамен». Под кругом 4 полоски в виде трапеций; 1- Бланк ответов ОГЭ. 2- Цитата М. де Сервантеса «Хорошая подготовка – половина успеха.3и4- Картинки на тему экзаменов. На обратной стороне круга: «Психологическая подготовка к экзаменам». На обратной стороне трапеций: «Что такое стресс...», «Приемы стрессоустойчивости», «Правила поведения на экзамене». «Практикум».

Продолжительность мероприятия: 45 мин

Планируемые результаты:

Личностные:

- перестают бояться ОГЭ и становятся более уверенными;
- учатся контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи ОГЭ.

Познавательные:

- овладевают логическими действиями сравнения, анализа, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений.

Регулятивные:

- овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи внеучебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- находят и формулируют проблему классного часа вместе с учителем;
- слушают собеседника и ведут диалог, признавая возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Коммуникативные:

- сотрудничают при работе в парах, группах, классе;
- выражают свои мысли с достаточной полнотой и точностью.

Педагогические технологии, используемые в обучении:

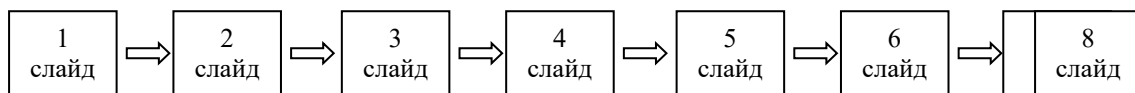
- *ИКТ*, используются для создания информационно-методического обеспечения мероприятия; для разработки демонстрационных материалов для визуализации информации, при этом сокращают время на изучение материала.

- *Личностно-ориентированные технологии*, позволяют найти индивидуальный подход к каждому обучающемуся воспитаннику, создать для него необходимые условия комфорта и успеха.
- *Игровые технологии* помогают в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки.
- *Технология творческой деятельности* используется для повышения творческой активности обучающихся.
- *Технология исследовательской деятельности* позволяет развивать у учащихся наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.
- *Технология методов проекта*. Помогает развить познавательные интересы учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развивать критическое мышление, формировать коммуникативные и презентационные навыки
- *Технология критического мышления*. Позволяет обучающимся воспитанникам свободно высказывать свою точку зрения, конструировать цели обучения, искать и находить ответы на поставленные задачи.

Авторский медиапродукт: Презентация 8 слайдов.

Медиапродукт:

- *Среда*: программное обеспечение интерактивной доски для создания презентаций SMART Notebook, графический редактор Paint, текстовый редактор Microsoft Word, программа Notebook, программа аудио Windows Media.
- *Наглядная презентация учебного материала*.
- *Схема взаимосвязи кадров презентации*: цепочка слайдов в режиме программного обеспечения интерактивной доски для создания презентаций SMART Notebook. Переход от слайда к слайду по стрелке перехода. Информация на слайдах открывается после предыдущего. На слайде № 2 есть ссылка на Коллекцию цифровых образовательных ресурсов. На слайде № 4 есть ссылка на аудиофайл.



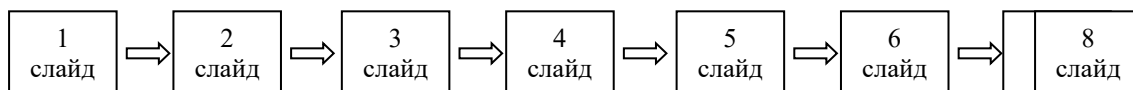
Структура медиапродукта. Содержание кадров:

1. Титульный лист.
2. Составление кластера. Работа в режиме интерактивной доски. Выполнение задания.
3. Информационный блок. Ссылка на Единую образовательную коллекцию. (School collection). Просмотр видеоролика.
4. Тест «Умеете ли Вы справляться со стрессом?».
5. Результаты тестирования. Звуковой файл.
6. Распределение Правил поведения на экзамене по степени важности. Работа в режиме интерактивной доски. Выполнение задания.
7. Проверка выполненного ранее задания. Таймер.
8. Итог занятия.

Смена кадров: происходит по щелчку.

Второй медиапродукт: презентация в формате Power Point

- *Среда:* программное обеспечение для создания презентаций Power Point. программа аудио Windows Media.
- *Наглядная презентация учебного материала.*
- *Схема взаимосвязи кадров презентации:* цепочка слайдов Информация на слайдах открывается после предыдущего. На слайде № 3 есть ссылка на Коллекцию цифровых образовательных ресурсов.(аудиофайл) На слайде № 5 есть ссылка на аудиофайл.



Структура медиапродукта. Содержание кадров:

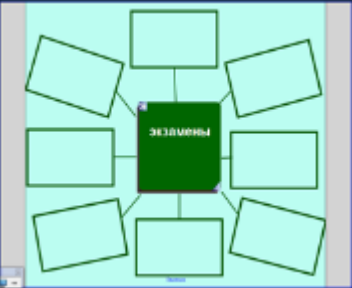
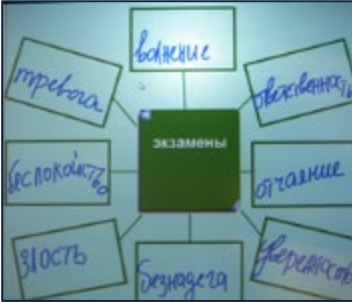
9. Титульный лист.
10. Составление кластера. Выполнение задания.
11. Информационный блок. Прослушивание информации.
12. Тест «Умеете ли Вы справляться со стрессом?».
13. Результаты тестирования. Звуковой файл.
14. Распределение Правил поведения на экзамене по степени важности. Выполнение задания.
15. Проверка выполненного ранее задания.
16. Итог занятия.

Смена кадров: происходит по щелчку.

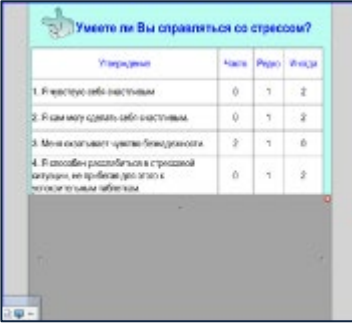
Целесообразность использования медиапродукта:

- Повышение эффективности усвоения материала за счет одновременного изложения и наглядности материала.
- Развитие понятийного, наглядно-образного мышления, организация и проведение учащимися осмысленного исследования проблем, обозначенных в познавательных заданиях, проблемных вопросах.
- Эффективность индивидуального подхода к работе учащихся.
- Воспитание эстетического вкуса у учащихся.
- Интенсификация учебного процесса.
- Выработка у учащихся информационных компетенций.

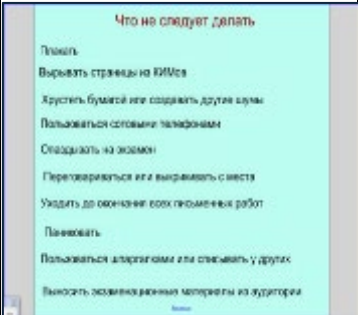
№	Структурный элемент Приемы работы с интерактивной доской.	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Время	УУД
Организационно-мотивационный этап					
1.	Мотивация к деятельности.	Приветствие. Вступительное слово. -Добрый день, ребята! Сегодня у нас внеплановый классный час. Обратите, пожалуйста, внимание на оформление доски. Как вы считаете, о чем мы сегодня будем беседовать? Какая тема нашего классного часа? -Верно. Тема классного часа: «Экзамены». (Вывешивает на доску табличку с надписью «Экзамены»).	Слушают внимательно. Формулируют тему внеклассного мероприятия: «Экзамены».	1 мин	<i>Регулятивные:</i> определение и формулирование цели деятельности. <i>Познавательные:</i> Осознание и произвольное построение речевого высказывания.
Этап целеполагания					
2.	Погружение в тему. Целеполагание.	-Ребята, в этом году вам предстоит серьезное испытание: сдача экзаменов за курс основной школы – ОГЭ. Экзамен – ответственный период в жизни любого человека, т. к., по большому счету, от их результатов зависит будущее. Эти экзамены – первые в вашей жизни. Какие чувства вас обуревают, когда и родители и учителя вам постоянно напоминают: «У вас скоро экзамены!!». -Именно. А главное, этого не избежать. Однако, можно себе помочь. Каким образом? Подводит учащихся к самостоятельному определению цели мероприятия. -Конечно. Переворачивает круг с кадром из к/ф Л. Гайдая. На обратной стороне круга надпись: «Психологическая подготовка к экзаменам». -«Экзамен» - в переводе с латинского означает «испытание». Умению сдавать экзамены, как ни странно, никто специально не учит. Поэтому	Слушают внимательно. Участвуют в диалоге и делятся мнениями: «Переживание, страх, тревога и т.п.». Выдвигают гипотезы. Формулируют цель: «Подготовиться морально и психологически». Слушают внимательно. Участвуют в диалоге и выдвижении гипотез по	4 мин	<i>Личностные:</i> смыслообразование. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; умение анализировать; Осознанное построение речевого высказывания. <i>Коммуникативные:</i> Выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью; учет разных мнений. <i>Регулятивные:</i> определение и формулирование цели

		большинство из вас с тревогой, а то и ужасом думают о предстоящих испытаниях и страданиях. Для того, чтобы быть психологически готовыми к сдаче экзаменов, мы должны четко определить что это за состояние организма. Для чего нам это необходимо? -Нам приходится бывать в разных местах, и мы по-разному ведем себя. Почему? Иногда мы заполняем документы и делаем много ошибок. Как избежать этого? Последовательно переворачивает листы на классной доске: «Что такое стресс...», «Приемы стрессоустойчивости», «Правила поведения на экзамене». «Практикум».	определению задач. Формулируют задачи (для себя). -Знать, что такое стресс и как он воздействует на организм. Узнать, как бороться со стрессом. -Знать Правила поведения на экзамене. -Практиковаться в заполнении документов и т.д.		деятельности.
Основной этап					
3.	Погружение в тему.  Приемы: Группировка.  Интерактивное перо	Предлагает учащимся поработать в группах. Обсудить и записать 2-3 ассоциации со словом «экзамены». Включает интерактивную доску. Просит по одному представителю от каждой группы записать слова на доске. (Составить кластер). Затем выделить ячейки со словами, которые вызывают отрицательные эмоции, красным цветом, а ячейки со словами, вызывающими положительные эмоции, зеленым цветом. - Какой цвет доминирует? Красный. Значит, слово «экзамены» связано у нас с отрицательными эмоциями и это осложняет подготовку к экзаменам для всех участников процесса.	Обсуждают в группах слова, с которыми ассоциируется слово «экзамен». Высказывают свое мнение. Используя <i>перо</i> в инструментарии интерактивной доски, составляют кластер. С помощью инструмента <i>заливка</i> выделяют ячейки кластера красным и зеленым цветом соответственно заданию.	5 мин.	<i>Личностные:</i> эмоциональное проживание слова «экзамен»; выражение своих эмоций; выказывание своего отношения к экзаменам. <i>Познавательные:</i> умение анализировать; осознанно строить речевое высказывание. <i>Коммуникативные:</i> Выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью; учет разных мнений. Развитие готовности к сотрудничеству,

 Прием «Question flipper» (Всплывающие вопросы).	Нажимает на кубик в центре и на обратной стороне появляется надпись «Стресс». -Так что же такое «стресс», и каковы его последствия для организма? -Вы все сказали правильно. Стресс – (англ.) реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или пугает его.	Слушают внимательно. Участвуют в диалоге и высказывают свои мнения: - стресс – это давление, напряжение, тревога и т.д. -можно заболеть, чувствовать злость, раздражение, усталость, гнев и т.д.	оказанию помощи. <i>Регулятивные:</i> умение слушать в соответствии с целевой установкой.
4.  Прием: Гиперссылка на School collection..  Просмотр слайд шоу.	Выходит через ссылку в Единую коллекцию цифровых образовательных ресурсов. Предлагает учащимся посмотреть слайд шоу «Стресс». -Итак, мы знаем понятие стресса и его негативное влияние на организм. Можно идти сдавать математику?	Просматривают предложенный ролик. Делают записи, делятся своими впечатлениями. Делают выводы. Отвечают, что знание определения не может оказать помощь в сдаче экзаменов, но может помочь в выработке приемов стрессоустойчивости.	3 мин. <i>Личностные:</i> личностное, жизненное самоопределение. <i>Познавательные:</i> структурирование знаний; оценивание качества и уровня усвоения. <i>Коммуникативные:</i> определение способов взаимодействия идентификация проблемы; умение с достаточной полнотой выражать свои мысли. <i>Регулятивные:</i> соотнесение того, что уже известно и усвоено, с тем, что ещё неизвестно.

5.	Тест «Умеете ли Вы справляться со стрессом?»  Прием «Шторка».  Прием Dice keyword (кубик со словами) Вставка звукового файла.	Предлагает учащимся выполнить тест, помогающий ученикам оценить свои силы в противостоянии стрессу. (Приложение 1). Комментирует тест. 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. Подчеркивает, что результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли делиться полученной информацией с другими. Обращает внимание учащихся на то, что это популярный тест и его результаты не носят научный характер.	Пишут на листках бумаги количество баллов, соответствующее их личным качествам. Подсчитывают полученное количество баллов. Слушают комментарии о результатах теста. Осмысливают личный результат.	5 мин	<i>Личностные:</i> Осмысление информации; ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков; Развитие внутренней позиции на уровне честного ответа на вопросы. <i>Познавательные:</i> умение анализировать.
6.	Составление коллажа.	–Стресс – это насилие над организмом и желание снять стресс естественно. Предлагает учащимся поработать в группах и, с помощью подручных материалов (листы А3, картинки, клей), создать коллажи на тему «Как бороться со стрессом». Затем одному представителю от каждой группы презентовать	Работают в группах. Создают коллажи «Как бороться со стрессом?» Затем проводят презентацию коллажа и объясняют, какие способы считают наиболее эффективными.	7 мин.	<i>Личностные:</i> личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов

		свой коллаж. -Спасибо. Вы хорошо поработали. Получился довольно обширный список различных способов и приемов, которые вам помогут снизить уровень волнения перед экзаменом. И я согласна с вами. Что одним из самых важных, является знание материала. Подводит учащихся к выводу о том, как важно уметь переключаться на другой вид деятельности как действенный метод стрессоустойчивости.	-Слушание любимой музыки. -Походы по магазинам. -Просмотр фильма. -Общение с друзьями. -Фрукты и другие витамины. -Смех и юмор. -Хороший здоровый сон. -Спорт. -Вкусная и полезная еда. -Церковь. Самостоятельно делают вывод, что во время подготовки к экзамену надо уметь ненадолго переключаться на другой вид деятельности.		решения задач в зависимости от конкретных условий. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества со сверстниками; управление поведением партнёра умение с достаточной полнотой выражать свои мысли. <i>Регулятивные:</i> составление последовательности действий.
7.	Смена деятельности. Физкультминутка.	Предлагает упражнение на снятие напряжения. “Воздушный шар” Инструкция: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. -Спасибо. Садитесь. У каждого из вас есть свой способ снятия напряжения. Из множества рекомендаций, которые существуют. Каждый выбирает то, что подходит именно ему.	Выполняют упражнение на снятие напряжения. Четко следуют инструкции.	1-2 мин.	<i>Личностные:</i> личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <i>Коммуникативные:</i> планирование сотрудничества с учителем. <i>Регулятивные:</i> оценивание качества

					усвоения деятельности.
8.	Правила поведения на экзамене.  Прием Группировка объектов и перемещение объектов.	Открывает слайд с перечнем правил поведения на экзамене «Что не следует делать» и предлагает распределить их по степени важности: от более важного до менее важного. (Приложение 2). - Конечно, здесь можно поспорить, но в целом, все вы правы. Каждый выбирает для себя более важные моменты и менее важные. А я хочу раздать вам Памятку с Правилами поведения на экзамене, составленную специалистами. Надеюсь, эта Памятка вам в скором времени пригодится. (Приложение 3).	Работают коллективно. Обсуждают вслух. Один из учеников по желанию распределяют пункты правил по степени важности. Комментирует свой выбор, учитываем мнение одноклассников.	4 мин.	<i>Личностные:</i> личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей <i>Познавательные:</i> сравнение, классификация объектов; выведение следствий; построение логической цепи рассуждений; доказательство; выдвижение гипотез и их обоснование. <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнёра; поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта в случае его возникновения; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата.

9.	Практикум.  Приемы: таймер, шторка.  Прием Tiles (Мозаика).  Приемы: анимация.	-Настало время экзамена. Учащимся предлагается распечатка теста, в которой содержатся тесты с выбором ответов на знание правил и процедуры экзамена. Каждый ученик выполняет задание индивидуально, занося ответы в примерные Бланки ответов ОГЭ. (Приложение 4). Ученики должны уложиться в строго отведенное время. Звук таймера извещает о том, что время истекло. Предлагает работать в парах и проверить тест. Выставить друг другу отметки, согласно инструкции. Подводя итоги «экзамену», подводит учащихся к выводу, что зная материал и умея справляться со стрессом, они уверенно пройдут процедуру сдачи ОГЭ. Выключает интерактивную доску.	Выполняют тесты. Заносят ответы в примерные Бланки ответов ОГЭ, следуя требованиям экзамена. Стараются уложиться в строго отведенное на работу время. Меняются Бланками ответов с соседом справа и, работая в парах, проверяют тест по предложенным учителем ответам. Выставляют друг другу отметки, следуя инструкции в заданиях. Делают вывод «Экзамены – это не страшно».	6 мин.	<i>Личностные:</i> личностное, жизненное самоопределение. <i>Познавательные:</i> структурирование знаний; оценивание качества и уровня усвоения. <i>Коммуникативные:</i> определение способов взаимодействия идентификация проблемы; умение с достаточной полнотой выражать свои мысли. <i>Регулятивные:</i> соотнесение того, что уже известно и усвоено, с тем, что ещё неизвестно.
----	--	--	---	--------	---

Этап подведения итогов и рефлексии.

10	Практикум (психологическая шутка)	Учащимся раздаются распечатки «Умеете ли Вы следовать инструкции»? (Приложение 5). Предлагает выполнить задание, следуя инструкции. На выполнение задания отводится 3 мин. Ставит перед учащимися песочные часы. По окончании выполнения задания обращает внимание учеников на п. № 1.	Выполняют задание. Весело смеются над теми, кто невнимательно подошел к выполнению задания.	4 мин.	<i>Личностные:</i> Осмысление информации. <i>Познавательные:</i> сравнение, классификация объектов; выводение следствий; построение логической цепи рассуждений. <i>Коммуникативные:</i> доброжелательное отношение к партнеру. <i>Регулятивные:</i> понимание задачи и стремление её выполнить; оценка.
11	Подведение итогов.	Предлагает учащимся вернуться к оформлению классного часа. В центре доски круг, в котором написана цель занятия «Психологическая подготовка к экзаменам». Обращается к ученикам: - Давайте посмотрим, выполнили ли мы запланированные задачи. - Мы узнали «Что такое стресс»? -Научились приемам стрессоустойчивости? -Усвоили Правила поведения на экзамене? -Попрактиковались в заполнении Бланков ответов?	Внимательно слушают. Обращаются к цели и задачам классного часа. Анализируют работу на занятии. Делают выводы. -Узнали, что такое стресс и каковы его последствия. -Научились снимать стресс. -Повторили Правила поведения на экзамене и получили Памятки. -Потренировались в заполнении Бланков ответов ОГЭ. Делают вывод, что	2-3 мин.	<i>Личностные:</i> Осмысление информации; ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков; Развитие внутренней позиции на уровне честного ответа на вопросы. <i>Познавательные:</i> умение анализировать. <i>Регулятивные:</i> анализирование достижения цели на основе

		Прикрепляет трапеции с задачами мероприятия к кругу. В итоге получается Солнышко. Обращает внимание учащихся на полоски цветной бумаги у них на столах (желтые и красные). Предлагает ученикам, которым классный час помог преодолеть тревогу и волнение, дополнить Солнышко желтыми лучиками. А тем учащимся, у которых остались переживания и страх перед экзаменами, прикрепить к Солнышку красные лучики. Благодарит учащихся за работу.	выполнили все задачи, поставленные перед собой вначале внеклассного мероприятия. Таким образом, достигли цели классного часа. Дополняют Солнышко соответствующими их состоянию полосками.		выделенных ориентиров действия в материале занятия; познавательная рефлексия действий по решению и познавательных задач. <i>Коммуникативные:</i> формулировка собственного мнения, аргументирование его и координирование с позициями партнёра.
11	Домашнее задание.	Раздает карточки с заданиями на следующий классный час. (Приложение 6)		1 мин.	

Литература:

1. Бойко В.В. Психологическое содержание экзаменационной ситуации. М., 1997.
2. Вольф Д. и др. Как преодолеть страх перед экзаменом. Новосибирск, 2000
3. Еремина О. "Тест о правилах и процедуре проведения ЕГЭ"//Школьный психолог.- 2010 .-№ 9.- с.31.
4. Родионов В.А., Ступницкая К.Р., Ступницкая М.А. Прививка от стресса. — Ярославль, 2006.
5. Ступницкая М.А. Упражнение на снятие напряжения.
6. [http://school-collection.edu.ru/ file:///C:/Users/73B5~1/AppData/Local/Temp/Rar\\$EXa0.396/index.htm](http://school-collection.edu.ru/file:///C:/Users/73B5~1/AppData/Local/Temp/Rar$EXa0.396/index.htm) (слайдшоу Стресс).
7. http://color-time.ru/d/701881/d/9_11.jpg
8. <http://qalib.ru/images/full/6-1374737630313.jpg>
9. <http://images.easyfreeclipart.com/1020/there-is-54-black-cap-and-gown-free-cliparts-all-used-for-free-1020302.jpg>
10. <http://www.claw.ru/book3/inst2003/instr-zap2003/abcamber4.jpg>