

«Как пережить экзамены?» **(адаптационные классные часы для учащихся девятых и одиннадцатых классов)**

Занятие 1. Что такое экзамен?

Необходимые материалы: ватман, маркер (фломастер), скотч, листочки для упражнения «Ассоциации».

Ход занятия

1. Ассоциации (цель — актуализация представлений об экзаменах). Обсуждается цель занятий.

Каждый записывает на листочках свои ассоциации на слово «экзамен» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, что экзамен — это очень серьезная ситуация, требующая от экзаменуемого много душевных сил.

2. «Суперученик» (цель — создание условий для обращения к личностному потенциалу учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов). Класс делится на группы по 6—8 человек. Каждая группа получает задание составить портрет «суперученика», который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Сделать это нужно с соблюдением двух условий: во-первых, каждое качество должно принадлежать кому-то из участников подгруппы, и, во-вторых, у каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество (например: «Для того чтобы успешно сдать экзамен, нужна такая сообразительность, как у Пети, вежливость, как у Оли» и т. д.).

Результаты работы представляются всему классу. В итоге ведущий отмечает, что у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего — помочь им, организовав мини-обсуждение.

3. Обобщение (цель — ассимиляция опыта). На листе ватмана перечисляются «Экзаменационные черточки ... класса». Лист вывешивается в кабинете.

Занятие 2. Как отвечать на экзамене

Необходимые материалы: «экзаменационные билеты», ватман, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель — обращение к материалу предыдущего занятия). Ведущий напоминает результаты прошлого занятия, обращаясь к «Экзаменационным черточкам... класса».

2. «Ответ на экзамене» (цель — создание условий для репетиции экзаменационного ответа на основе позитивного личностного эталона). Класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет №13, например (по Бегловой Т., 2001):
□ Билет № 13. Расскажите об особенностях жанра «Современный детский роман»: сюжет, приемы, герои.

□ Билет No 13. Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты.

□ Билет No 13. Докажите теорему о равнобедренном круге.

□ Билет No 13. Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба.

□ Билет No 13. Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги. Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа «суперученика». Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может «подкинуть» пару идей ее участникам.

3. Памятка (цель — ассимиляция опыта). На основе обсуждения итогов упражнения «Ответ на экзамене» составляется памятка «Как вести себя на экзамене». Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

Занятие 3. Экзаменационные оценки

Необходимые материалы: листочки для записи, жетоны двух цветов, плакат, начатый на прошлом занятии, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель — актуализация опыта предыдущего занятия, обращение к новой теме).

Ведущий кратко напоминает о результатах прошлого занятия. Затем обсуждается вопрос о том, каковы критерии оценки устного ответа на экзамене. Каждый получает листочек, на котором дает ответ на вопрос: «Если бы я был экзаменатором, за какой ответ я бы поставил "5"?» Ведущий собирает листочки и обобщает ответы, выписывая на доске критерии «пятерочного» ответа. Если представления ребят нереалистичны, ведущий может мягко скорректировать их, предложив им поразмыслить над теми или иными «случаями из жизни», придуманными по ходу обсуждения

2. «Угадай, какой ответ» (цель — ассимиляция представлений критериях оценки экзаменационных ответов). С помощью жетонов класс делится на две подгруппы: «школьники» и «экзаменаторы».

«Школьники» работают в парах (тройках), «экзаменаторы» — индивидуально. «Школьникам» дается 3 минуты на то, чтобы загадать экзаменационную оценку, и, записав ее на листочке (он остается у ведущего), подготовить соответствующий ответ (один от мини группы). Задача экзаменаторов — угадать, на какую оценку претендует «школьник». Тема ответа произвольна (по выбору мини группы). Ведущий может усложнить задачу, если введет правило «неожиданных вопросов», которые он сам или «экзаменаторы» задают по теме ответа.

3. Памятка (цель — ассимиляция опыта). На основе занятия дополняется «Памятка», в которой указываются критерии хорошего ответа. Памятка остается на стене в кабинете класса.

Занятие 4. Экзамен и здоровье

Необходимые материалы: бланки с контурными изображениями человека, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель — постановка проблемы занятия). Организуется работа в малых группах. Каждая группа получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова — «перегрузка»). На плакате составляется обобщенный вариант. Некоторым группам не сразу понятно задание, им могут помочь наводящие вопросы.

2. «Первая помощь» (цель — создание условий для осознания путей заботы о собственном здоровье в период экзаменов). Организуется обсуждение: как помочь заштрихованным частям организма во время экзамена (например, помочь глазам — это значит читать в хорошо освещенном помещении, не читать лежа, читать в очках, если они тебе прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т. д.). Результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название (в обсуждении). Он остается в кабинете класса.

3. Обобщение ведущего (цель — ассимиляция опыта). Ведущий кратко подводит итоги совместной работы.

Занятие 5. Как готовиться к экзамену?

Необходимые материалы: бумага для рисования, бланки с вопросами для обсуждения в группах, бланк с ответами, цветные карандаши, ножницы, скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель — постановка проблемы занятия). Ведущий сообщает тему занятия, рассказывает о том, почему она важна. Можно в качестве иллюстрации привести несколько примеров из жизненного опыта, подтверждающих необходимость правильной подготовки к экзаменам.

2. Обсуждение (цель — актуализация знаний по проблеме). Организуется работа в малых группах. Каждая группа получает бланк с вопросами:

- За сколько времени до экзамена нужно начинать готовиться к нему?
- В какое время дня лучше готовиться к экзамену?
- В какой обстановке следует готовиться к экзамену? О Что может помочь в подготовке к экзамену?
- За какое время до начала экзамена следует приходить в школу?
- Каким по счету лучше отвечать?

Результаты обобщаются, ведущий рассказывает об универсальных правилах подготовки к экзаменам. Они вывешиваются в кабинете.

3. «Значок» (цель — психологическое завершение занятий). Каждый составляет эмблему на тему «К экзаменам готов!» Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого из ребят в достигнутый результат.

Источник: Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с.