

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

Отчет

Классного часа-беседы на тему:

«Берегитесь, сессия!»

Составила: Керимханова Джамиля Октайевна

Кл.рук.гр.49исп2 специальность «Информационные системы и
программирование»

26.01.2026г.

Профилактика предэкзаменационного стресса очень важна: необходимо научить выпускников элементарным навыкам саморегуляции, а также скорректировать их мировоззренческую позицию о том, что успех или неуспех на экзамене делает их хорошими или плохими людьми.

Цель: знакомство обучающихся с психологическими приёмами, используемыми при подготовке к экзаменам.

Задачи: 1) повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления; 2) обучение выпускников способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия.

Ход классного часа.

Здравствуйте, ребята! Тема сегодняшнего нашего классного часа будет звучать так «Готовимся к экзамену без стресса». Сейчас Вы находитесь на пороге важного события в Вашей жизни, окончание школы, вступление во взрослую жизнь. Однако до этого Вы справитесь с испытанием - сдачей экзаменов. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение.

Упражнение «Ассоциации». Психолог: сейчас мы с Вами поиграем в простую игру, которая называется «Ассоциации». Скажите, пожалуйста, с чем у вас ассоциируется слово «Экзамен». Не стесняйтесь, включайте микрофоны, отвечайте, или пишите в общем чате. Ответы учащихся. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Какие же бывают признаки стресса?

Сегодня мы познакомимся с Вами со способами подготовки к экзамену:

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки.

Режим дня, по мнению психологов, во многом определяет физическое и психическое состояние школьников во время подготовки к экзаменам.

Составляем режим дня. Берем ручку и тетрадь и записываем.

Уточним сразу, у каждого режим дня будет индивидуальный, в зависимости от биологического ритма: кто-то, как говорят, «сова», и в этом случае ему сложно будет мобилизоваться в первой половине дня, тогда заниматься подготовкой к экзамену можно во второй половине дня, кто-то «жаворонок» - для них эффективней занятия утром.

Делим день на три части:

- 1) Подготовка к экзаменам 8 часов в день (Отмечаем временной промежуток, посвященный подготовке к экзаменам, учитывая дистанционный формат вашего обучения). Обязательно чередуй работу с отдыхом. Через каждые 40 минут учебной деятельности делай 10 – минутный перерыв.
- 2) Домашние дела, чтение литературы, общение со сверстниками, просмотр фильмов, иными словами, свободное время – 8 часов;
- 3) Сон – 8 часов.

Ночные занятия неэффективны, они истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию.

Подготовка к экзамену. Важные правила:

- Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Составьте план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начинать лучше с самого трудного, с того раздела, который вызывает у вас тревогу. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно это поможет Вам войти в рабочий ритм, и дело пойдет.
- 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.

- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий и помогут снизить тревожность.

- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов. Это поможет Вам научиться распределять свое время во время экзаменов и повысит самооценку, так как с каждым разом затраченное на задание время будет уменьшаться.

- Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа.

- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

- Пишите шпаргалки! «Больше пишешь – лучше запоминаешь!»

Подготовка и сдача экзаменов – дело энергозатратное, поэтому в такое время школьнику нужно хорошо питаться. Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Для продуктивной работы мозга необходимы разнообразные продукты. Какие Вы знаете продукты, богатые витаминами?

Заключение.

1) Снять утомление при тяжелой умственной работе, укрепить нервную систему помогут грецкие орехи.

2) Улучшают мыслительную деятельность калий и кальций, которые содержатся в кураге, изюме, йогурте, твороге.

3) Активизируют обмен веществ в мозге, улучшает и обостряет память, облегчает запоминание обыкновенная морковь.

4) Антистрессовое действие оказывают шоколад и клубника, капуста – снятие нервозности.

5) Способствует концентрации внимания, вселяет бодрость и уверенность в себе банан, обычный репчатый лук.