

Классный час для выпускников
9 и 11 классов

ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ





**А жизнь - это вечный экзамен,
Да жаль, расписания нет.
В жизни мы вечно тянем
Невыученный билет.
И вспоминаем старательно,
Задумчиво в пол глядим,
Но некому подсказать нам:
С жизнью один на один.
А жизнь становится жёстче
Нам смотрит прямо в глаза.
И попросить попроще
Задачу в жизни нельзя,
И не спасут заклинанья,
И чей-то добрый совет.
В жизни мы часто тянем
Невыученный билет.**



Экзамены — это ответственный период в жизни любого человека и от их результатов во многом зависит будущее.

Продумаем своё поведение и состояние перед экзаменом, ведь на экзамене происходит не только проверка знаний, но и проверка сил личности, мобилизация умственных и душевных сил.



Тест “Умеете ли вы владеть собой”

Ответьте “да” или “нет” на следующие вопросы:

1. Порой хочется крепко выругаться.
2. Иногда одолевает желание крушить все вокруг.
3. Не всегда мое негодование имеет определенную причину.
4. Порой хочется дать кому-нибудь затрещину.
5. В общении с окружающими мне не хватает терпения и выдержки.
6. Меня считают вспыльчивым.
7. Когда кто-то пытается пролезть без очереди, прихожу в ярость и выражаю свое возмущение.
8. Не терплю людей грубых и раздражительных.



9. Всегда испытываю неловкость за свою вспыльчивость.
10. Раздражаюсь, когда меня торопят.
11. Я очень упрямый.
12. Иногда не помню себя от гнева.
13. Со злости бью посуду и ломаю мебель.
14. Порой в гневе мне кажется, что я взорвусь.
15. Придя в ярость, хочу подраться с кем-нибудь.
16. Я очень редко теряю над собой контроль.

Вопросы 7 – 75 — за каждый положительный ответ одно очко, вопрос 16 — за отрицательный ответ одно очко.

Подсчитайте очки. Если очков не более 5. вы умеете владеть собой. Если очков от 6 до 10. склонность выходить из себя у вас умеренная, старайтесь все-таки расслабляться. При количестве очков более 10 необходимо обратить внимание на свою раздражительность, так как это может сказаться на здоровье.





Экзамен – сложная
ситуация
очень важно не
теряться в
экстремальной ситуации.

**Очень важно на экзамене владеть
своими эмоциями!**

**«Эмоции- это ветер, который надувает паруса.
Он может привести корабль в движение,
а может потопить его.»**

Вольтер





Закончи

предложение

Откровенно говоря,

-когда я думаю о предстоящих экзаменах, то.....

-Когда я не могу собраться с мыслями, то...

-Когда я готовлюсь к экзаменам...



КАК

ПОДГОТОВИТЬСЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ?









Ни пуха тебе,

Завтра первый
твой экзамен.
За "отлично"
зацепись.
Будь и дальше
самым лучшим
По дороге в эту
жизнь.
Предстоит еще
так много.
Ко всему готовым
будь.
Счастья мы тебе
земного
Пожелаем на
весь путь!



ни пера!



Это может пригодиться

- www.ege.edu.ru. - портал информационной поддержки Единого государственного экзамена
- www.fipi.ru –здесь разные стратегии решения тестов

