Классный час

с элементами тренинга по подготовке к ГИА для учащихся 9 класса

**Цель:** выявление проблем девятиклассников, связанных с подготовкой к ГИА и поиск путей их решения  
**Задачи:**  
- развивать навыки группового взаимодействия при решении проблем;  
- формировать позитивную мотивацию на обучение в 9 классе;  
- активизировать навыки целеполагания;  
- создать систему подготовки к успешной сдаче ГИА. (слайд 2)  
Здравствуйте, уважаемые девятиклассники. Сегодня мы проведем тренинг, который поможет вам определить стратегию работы в 9 классе, покажет, что вас волнует, и какие зоны развития есть у каждого из вас и у класса в целом.  
Начать я, как обычно, хочу с притчи:  
Один учитель сидел перед группой учеников. Прямо перед ним стоял большой стеклянный кувшин, полупрозрачный, легкого зеленоватого оттенка. Учитель смотрел на учеников, не произнося ни слова. Затем он достал мешочек с камнями. Он взял один из камешков и очень осторожно опустил его в кувшин через узкое горлышко. Потом взял следующий и повторил эту процедуру. Он проделывал это до тех пор, пока камни не поднялись до самого горлышка и не заполнили весь кувшин.  
Он повернулся к группе и сказал: - Скажите мне, этот кувшин полон?  
Группа согласно зашелестела. Кувшин, без сомнения, был наполнен.  
Учитель ничего не сказал и достал мешочек мелкой гальки. Он набрал полную горсть и стал аккуратно засыпать гальку через горлышко кувшина. Горсть за горстью, он сыпал гальку в кувшин, а она просыпалась сквозь щели между камнями, пока не дошла до самого верха, и уже невозможно было насыпать даже малую толику.  
Он повернулся к группе учеников и спросил: - Скажите мне, полон ли кувшин сейчас?  
Группа пробормотала, что все выглядит так, как если бы на этот раз кувшин действительно был полон; возможно, полон; наверное.  
Учитель ничего не сказал и снова достал мешочек, в котором оказался песок. Он набрал горсть песка и начал аккуратно сыпать его через горлышко кувшина. Песок просыпался сквозь камни и гальку, а учитель горсть за горстью сыпал его в кувшин, пока песок не достиг горлышка, и стало ясно, что больше насыпать невозможно.  
Он повернулся к группе учеников и спросил: - Кто-нибудь может сказать мне, полон ли сейчас кувшин?  
Ответом была тишина.  
Учитель снова ничего не сказал, взял графин с водой и начал осторожно лить воду через горлышко кувшина. Вода стекала на дно, минуя камни, гальку и песок, заполняя свободное пространство, пока не поднялась до самого горлышка.  
Он повернулся к группе и спросил: - Скажите мне, полон ли сейчас кувшин?  
В классе было тихо, даже тише, чем раньше.  
Учитель достал конвертик. В нем была небольшая горочка соли. Он взял щепотку соли и бережно всыпал её через узкое горлышко кувшина, и она растворилась в воде. Щепотку за щепоткой он всыпал соль в воду, она растворялась, проникая через камни, гальку и песок, пока не стало ясно, что соль больше не может растворяться в воде, так как та перенасыщена её.  
И снова учитель повернулся к группе учеников и спросил: - Скажите мне, а сейчас кувшин полон?....  
- Что, по-вашему, ответили ученики?  
- Для чего я рассказала вам эту притчу? (ответы детей)  
Сформулируйте цель нашего тренинга.

Ход занятия.

**1. Разминка.**  
«Меняются местами те, кто…»  
Для начала мы разомнемся и узнаем, кто с каким настроем пришел в 9 класс. Самый смелый человек выходит в центр круга и задает условие, связанное с вашим обучением в 9 классе, начиная его словами «Меняются местами те, кто (у кого…). Все, кому подходит утверждение, должны поменять место. Нельзя меняться с соседом справа. Цель ведущего – занять освободившееся место.  
**2. Дискуссия на тему "Возможности, которые предлагает нам жизнь"**  
Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.  
Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у тебя будут возможности добыть огромные богат¬ства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной девушке.  
Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не про¬изошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и пре¬красную жену. Все свою жизнь я ждал... но ничего не произошло.  
"Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной девушкой, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил.  
Человек был озадачен. "Я не представляю, о чем ты говоришь", — сказал он.  
"Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого пред-приятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?" — спросил ангел.  
Человек кивнул. "Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в городе".  
"И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетря-сение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выб-раться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти вы¬живших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество. Ты не обращал внимание на призы-вы о помощи и остался дома". Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.  
"Это была твоя возможность спасти сотни человеческих жиз¬ней, тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе", — сказал ангел.  
"Ты помнишь девушку, прекрасную молодую красавицу, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что она никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?"  
Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.  
"Да, мой друг, — сказал ангел, — она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-на-стоящему счастлив всю жизнь".  
( обсуждение)  
Итог: Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам использовать эти возможности.  
**3. Тест "Моральная устойчивость"**  
Участникам необходимо прослушать утверждения и определить свое согласие или несогласие с каждым из них. ( + или - )  
1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.  
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.  
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.  
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.  
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.  
6. Я очень люблю животных.  
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.  
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.  
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.

10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.  
Определение результата и его интерпретация  
За каждый ответ "да" поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.  
1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.  
4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.  
7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.  
**4. Мини-лекция "Как готовиться к экзаменам"**  
Помните, что любая информация может оказаться полезной. Ведь, кто владеет информацией, тот владеет миром.  
Как подготовиться психологически  
— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.   
— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.  
— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.  
Что делать, если устали глаза?  
В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:  
— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);  
— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);  
— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.  
Режим дня  
Раздели день на три части:  
— готовься к экзаменам 8 часов в день;   
— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;  
— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.  
Питание  
Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.  
Место для занятий  
Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.  
Условия поддержки работоспособности  
1. Чередовать умственный и физический труд.  
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.  
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).  
4. Минимум телевизионных передач!  
Знаете ли вы, что существуют специальные упражнения, для стимуляции познавательных процессов?  
Их называют «кинезиологические упражнения»  
**Инструкция:**  
1. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.   
2. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же с другой рукой.  
Эти упражнения полезно выполнять перед началом рабочего дня.  
5. Мини-лекция "Как вести себя во время экзаменов"  
Как вы думаете, на что обращают внимание при встрече с человеком в первую очередь? Существует поговорка « Встречают по одежке, а провожают по уму».  
Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.  
**Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.**  
Постарайтесь мысленно повторить все рекомендации одновременно со мной. Предлагаю всем встать так, чтобы вам было комфортно, и повернуться ко мне лицом. Подготовка к экзамену процесс долговременный. Согласны?  
1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. "Перед смертью не надышишься".   
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.  
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен".   
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.   
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.   
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.   
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:  
— сядь удобно,  
— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),  
— задержка дыхания (2–3 секунды).  
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.   
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.  
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.   
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.  
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.   
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!  
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.  
15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.  
Надеюсь, что эти рекомендации помогут вам выполнить следующее задание.  
**6.Дискуссия в малых группах**  
Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.  
Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.  
Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.  
Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.  
Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.  
Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.  
Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его принципы:  
— Выработайте как можно больше идей.  
— Все идеи записываются.  
— Ни одна идея не отрицается.  
• Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.  
Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.  
Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.  
Предлагаю вам задания для обсуждения:  
• Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?  
• Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?  
• Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?  
• Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?  
Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.  
Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.  
7. Упражнение «Чего я хочу достичь»  
Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.  
Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом?  
Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.  
Анализ:  
• Трудно ли было выбрать важную цель?  
• Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?  
• Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?  
• Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?  
• Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?  
Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и правила работы в группе.   
На обсуждение дается 2 минуты.   
Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.  
8. Подведение итогов занятия  
Закончить наш тренинг я хочу еще одной притчей «Еще не готов»  
Зевс и Гера сидели на небесах, обозревая тяжелое положение человечества. Гера была очень тронута бедным человеком, склонившимся под тяжестью больших проблем, его голодом и страданиями его семьи, которой уже давно было не до смеха.  
- Мой повелитель, - обратилась она к Зевсу, - будь милосерден. Пошли помощь этому человеку. Смотри, он так беден, что его сандалии связаны вместе морской водорослью.  
- Любовь моя, - ответил Зевс, - я был бы рад помочь ему, но он еще не готов.  
- Позор тебе! – гневно ответила Гера, - ведь для тебя нет ничего проще, чем бросить перед ним на землю мешок с золотом, чтобы все его проблемы покинули его навсегда.  
- А, ну это совсем другое дело, - ответил бог.  
Яркая молния и раскат грома пронзили безоблачные небеса. Казалось, мир замер на мгновение. Но потом птицы снова защебетали свои песни.  
Мешок, полный золота лежал на дороге перед бедным человеком, который аккуратно поднял ногу и переступил через него, чтобы не повредить свои сандалии. И пошел дальше.  
-Я хочу пожелать вам: Будьте готовы взять этот мешок золота  
• золота знаний, которые дают вам ваши учителя  
• золота советов, которые дают вам ваши родители  
• золота умений в достижении целей…  
По традиции в конце тренинга я предлагаю каждому из вас подумать и сказать, что важного и полезного вы сегодня получили, какие вопросы остались.