

Unità dodici: Preoccupazioni d'esame			
Piano della lezione			
OBIETTIVI:	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Discuti lo stress da esame e la gestione dello stress 🕒 Esplora strategie per identificare e alleviare lo stress da esame 		
Risultati di apprendimento :	<p>Sulla base di questa lezione i partecipanti acquisiranno::</p> <p>Conoscenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🕒 Elenca le cause principali dell'ansia da esame 🕒 Identifica le parole di base che descrivono l'ansia da esame 🕒 Scopri il linguaggio da utilizzare per descrivere le paure e le preoccupazioni durante l'esame <p>Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🕒 descrivere e identificare l'ansia da esame in se stessi e negli altri 🕒 riassumere le preoccupazioni dell'esame in una parola 🕒 comunicare con gli altri 🕒 sostenere il lavoro in gruppo <p>Atteggiamenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selezionare azioni che possono superare l'ansia futura dell'esame 		
Target group	Docenti di scuola secondaria Età degli studenti: 16+		
Titolo dell'attività e numero	Piccola descrizione dell'attività	Risorse necessarie	Tempo 3 h totali
1. Introduzione	<p>Puoi introdurre l'argomento attivando il collegamento di nuove conoscenze con ciò che è già noto. Ad esempio puoi preparare un grande foglio di carta con tre colonne: un grafico KWL. Ciascuna delle colonne ha un'intestazione:</p> <p>a) Cosa SAPPIAMO già sulle "preoccupazioni per gli esami"?</p> <p>b) Cosa ci CHIEDIAMO di questo argomento? Quali domande abbiamo?</p> <p>c) Cosa abbiamo IMPARATO su questo argomento?</p> <p>Quindi chiedi agli studenti di condividere le loro idee con un partner seduto accanto a loro. Dopo alcuni minuti, chiedi ad alcuni studenti di condividere i loro pensieri con l'intera classe. Annota questi suggerimenti sul grande foglio di carta. Dopo aver compilato un elenco di cose che gli studenti già conoscono sulle "preoccupazioni per gli esami", potresti anche chiedere quali domande hanno: Cosa CI CHIEDIAMO su questo argomento? Annota le loro idee sul grande foglio di carta.</p> <p>Nelle prossime lezioni, torna a rivedere regolarmente il grafico KWL e aggiungi nuove idee alla seconda colonna (WONDER) e alla terza (IMPARATO)</p>	12.1 foglio di lavoro	20'

<p>2.preoccupazioni dell'esame e paura dell'esame</p>	<p>Guardare un video e riflettere sulla paura d'esame e i suoi effetti sul benessere.</p> <p>Prima di mostrare il video, dai agli studenti un foglio di lavoro con domande relative al video stesso (foglio di lavoro 12.2)</p> <p>L'attività interattiva potrebbe essere organizzata guardando il video e riflettendo su di esso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cosa sapevi sull'effetto positivo e negativo della paura dell'esame sul benessere dei giovani? • Come potresti realizzare un effetto positivo? • Come potresti far fronte al suo effetto negativo? <p>Dopo aver visto il video, puoi proporre un esercizio di lavoro di gruppo per analizzare i comportamenti e le reazioni dei personaggi nel film. Per facilitare questa analisi, darai loro alcune domande per focalizzare la loro attenzione sugli aspetti più emotivamente forti del video. (<i>Foglio di lavoro 12.3</i>)</p>	<p>Video projector Laptop,Internet connection Flipchar paper Pens, markers</p> <p>12.2 Worksheet</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7E-QIFJMibY</p> <p>12.3 Worksheet</p>	<p>40'</p>
<p>3. Fai un piano.... Cosa fare</p>	<p>Puoi proporre agli studenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un lavoro di ricerca su internet per ottenere informazioni sulle migliori strategie per affrontare le preoccupazioni e lo stress dell'esame • una selezione dei risultati trovati <p>Ora puoi chiedere agli studenti di descrivere le strategie che usano nella preparazione all'esame. Invita gli studenti a condividere le loro esperienze e poi a sperimentare nuove strategie per affrontare le preoccupazioni dell'esame.</p>	<p>https://www.jcu.edu.au/data/assets/pdf_file/0015/202713/four-weeks-before-exam-period.pdf</p> <p>https://www.ndtv.com/video/news/news/in-new-book-pm-modi-tells-students-why-they-should-not-fear-exams-478089</p>	<p>45'</p>
<p>4.Sulla preoccupazione d'esame</p>	<p>Prima di un'attività in classe si consiglia di affidare agli studenti un compito per casa - 12.4 Foglio di lavoro "Compiti individuali: diario" e 12.5 Foglio di lavoro: "Compiti individuali" Riflettere sull'argomento"(* controllare il libro di esercizi)</p> <p>Puoi avviare una discussione in classe. Chiedi agli studenti se hanno vissuto o sperimentato situazioni spiacevoli che possono causare preoccupazioni all'esame. Inoltre, puoi controllare ciò che hanno appreso individualmente dall'attività.</p> <p>E dopo aver completato l'attività (<i>foglio di lavoro 12.4 e 12.5</i>) individualmente, ti consigliamo di discuterne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quali strategie per affrontare lo stress e le preoccupazioni degli esami • Come avete risposto tu e i tuoi colleghi? • Quali sono le migliori soluzioni in queste situazioni? 	<p>12.4 Worksheet 12.5 Worksheet</p> <p>https://www.jcu.edu.au/data/assets/pdf_file/0018/202725/Practical-exams.pdf</p> <p>https://www.bcu.ac.uk/exams-and-revision/worried-about-results/ten-stages-of-revision-and-exams-as-told-by-emojis</p>	<p>45'</p>

	<p>Quindi puoi riassumere brevemente quali sono le preoccupazioni e le paure dell'esame e quali forme di preoccupazioni esistono.</p> <p>Puoi dire agli studenti che discuteranno una serie di esempi relativi a questo durante le prossime attività e puoi suggerire una lettura divertente sull'argomento sul sito web indicato.</p> <p>(titolo: 12 fasi di revisione ed esami raccontati dagli emoji)</p>		
5. discussione e sintesi	<p>esame del modello cognitivo comportamentale dell'ansia da esame (presentazione PDF) HMWS EXAM WORRIES PPT.pdf e discussione di gruppo finale.</p> <p>Attività - Compilando il grafico KWL (cosa abbiamo imparato?) - la lezione successiva</p>	https://riseabove.org.uk/article/exam-stress/	20'
6. Traccia le conclusioni	<p>Spiega che ora è il momento di riflettere. Chiedi agli Studenti di rispondere alle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ In che modo questa lezione ha cambiato la tua comprensione delle preoccupazioni per gli esami? ➤ Se pensassi che un amico potrebbe essere preoccupato per l'esame, ti sentiresti più sicuro di parlare con lui / lei ora? <p>Sapresti dove trovare il supporto?</p>		10'
7. Valutazione / valutazione:	<p>Chiedi agli Studenti di completare il foglio di valutazione per ottenere feedback sia per l'insegnante che per gli Studenti.</p> <p><i>Fotocopie del foglio di valutazione (sufficienti per ogni studente)</i></p>	12.6 Foglio di lavoro	10'

Vedere la cartella di lavoro per compilare i fogli di lavoro 12.1, 12.2, 12.3, 12.4,12.5, 12.6

12.1 foglio di lavoro	KWL Chart
12.2 foglio di lavoro	Elenco preliminare delle domande
12.3 foglio di lavoro	Scrivi le risposte alle seguenti domande
12.4 foglio di lavoro	Diario (Compito per casa)
12.5 foglio di lavoro	Compiti individuali "Riflettere sull'argomento ...
12.6 foglio di lavoro	Foglio di Valutazione

N.B. Tutte le informazioni utilizzate in questo programma di lezione sono originali e tratte da fonti autorizzate.

KWL Tabella

Cosa sappiamo già degli esami?	Che cosa ci chiediamo su questo argomento? Quali domande abbiamo?	Che cosa abbiamo imparato su questo argomento?

Lista delle domande preliminari

**Scrivi le risposte
alle seguenti
domande:**

- Cosa pensi che imparerai dal video che vedrai?

- Pensi che questo video proponga un esempio di preoccupazioni per gli esami?

- Pensi che questo video possa aiutarti a riconoscere le principali cause di ansia da esame?

Domande sul film che hai appena visto

1. Esaminare il comportamento dello studente e identificare le cause principali dello stesso

2. How do you evaluate the student's request regarding the transfer of the exam to another date?
Come valuti la richiesta dello studente in merito allo spostamento dell'esame ad altra data?

3. analizzare il clima in classe e quanto esso ha influenzato sulla tensione e sull'ansia della studentessa.

4. L'uso del telefono da parte della studentessa può essere considerato un sintomo di scarsa autostima e la risposta alle paure dell'esame?

DIARIO (Compito individuale per casa)

DIARIO

MOMENTO	PENSIERI	EMOZIONI / SINTOMI FISICI	COMPORAMENTO
PRIMA DELL'ESAME			
DURANTE L'ESAME			
DOPO L'ESAME			

Riflettere sull'argomento e rispondere al seguente questionario:

Durante gli esami, tu ...

• improvvisamente "conosci" le risposte dopo aver consegnato il test?	Si	NO
• ti senti come se fossi vuoto?	Si	NO
• ti senti frustrato?	Si	NO
• ti ritrovi a pensare "non posso farlo" o "sono stupido"?	Si	NO
• ti senti come se la stanza ti stesse schiacciando?	Si	NO
• senti il tuo cuore battere forte o hai difficoltà a respirare?	Si	NO
• Hai un punteggio molto più basso rispetto ai compiti a casa?	Si	NO

Quando ti presenti all'esame, tu.....

• Diventi distratto?	Yes	NO
• ti senti sopraffatto?	Yes	NO
• prendi spunti importanti da ciò che ti circonda?	Yes	NO
• "vai in bianco" e dimentichi cosa dovresti fare?	Yes	NO
• hai pensieri di distrazione, di fallimento o di scarsa prestazione?	Yes	NO
• hai un rendimento più scarso rispetto alla pratica?	Yes	NO

Note: Questo è un documento riservato che può essere visualizzato solo dal tuo insegnante / consulente. Sii completamente onesto quando rispondi a queste domande

Foglio di valutazione

- 1) Quanto è stato interessante. Completare quanto segue:
(si prega di valutare 0-10 dove 0 non è affatto interessante e 10 è estremamente interessante)

Attività	Punteggio
Attività 1	
Attività 2	
Attività 3	
Attività finale	

- 2) Quanto è stato utile. Completare quanto segue:
(si prega di valutare 0-10 dove 0 non è affatto utile e 10 è estremamente utile)

Attività	Punteggio
Attività 1	
Attività 2	
Attività 3	
Attività finale	

- 3) Quanto / cosa hai imparato oggi, lo utilizzerai in una situazione di esame?

- 4) In che misura la lezione ha raggiunto i risultati di apprendimento stability all'inizio?
(si prega di valutare 0-10 dove 0 non è affatto raggiunto e 10 è completamente raggiunto)
