

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сухановская средняя общеобразовательная школа»

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МБОУ «Сухановская СОШ»  
Татаурова Р.Ш.  
Приказ № 193 от 30.08.2024г.



## Модифицированная программа

психолого-педагогического сопровождения обучающихся при

подготовке к экзаменам

«Экзамены. Курс на успех»

**Программу составила:**

педагог-психолог —

Пономарева А.С.

## Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ - 9 трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ - 9 как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ и ОГЭ-9 подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ -9 позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ и ОГЭ-9. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают курсы подготовки в институт, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Поэтому данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 11, 9-х классов к ЕГЭ и ОГЭ-9 с элементами психологического тренинга.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА-9" я опиралась на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебеновой Н., Королевой Н.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ-9, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Цель курса:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

**Методы и техники, используемые в занятиях:**

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Диагностические методики

**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приемам эффективного запоминания
8. Обучение методам работы с текстом.

**Хронометраж занятий.**

Курс психологической помощи состоит из 10 занятий. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Форма работы:** групповая

**Методы работы:** социально-психологический тренинг, минилекция, дискуссия, мозговой штурм, игра.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное помещение.

**Материально-техническое обеспечение:** стулья; доска и мел, белые листы бумаги мяч или мягкая игрушка.

**Механизм реализации:** реализация программы осуществляется педагогом – психологом образовательного учреждения.

#### Тематическое планирование развивающих занятий

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство	1
2	«+» и «-» экзамена	1
3	Способы снятия нервно – психического напряжения	1
4	Понятие о стрессе. Как справиться с экзаменационным стрессом?	1
5	Как бороться со стрессом	1
6	Память и приёмы запоминания	1
7	Как управлять негативными эмоциями	1
8	Аутотренинг « Снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзаменов»	1
	Всего часов	8

Для проведения диагностики была использована анкета «Готовность к ЕГЭ» предложенная Чибисовой М.Ю. Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации, уровень тревоги и знакомство с процедурой экзамена . Тест О.В. Ерёминой « Подвержены ли вы экзаменационному стрессу». Опросник Г.Н. Казанцевой по изучению общей самооценки. Стресс – тест. Ю.В.Щербатых. Диагностика определения уровня тревожности в ситуации проверки знаний А.Ю. Барышев.

#### Планируемые результаты:

- Снижение тревожности
- Развитие навыков саморегуляции и релаксации

- Формирование положительного эмоционального фона
- Формирование конструктивной стратегии подготовки к экзаменам и деятельности на экзамене.
- Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ и ОГЭ
- Улучшение показателей по количественным критериям.

#### **Обучающиеся умеют:**

- расслабиться, снять эмоциональное напряжение
- организовать свою деятельность при подготовке к экзаменам и на экзамене
- поддерживать друг друга
- справляться с негативными эмоциями

#### **Используемые информационные источники**

1. Чибисова М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями». – М.: Генезис, 2009.
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%C0%F0%F2%F2%E5%F0%E0%EF%E8%FF>
3. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Телесно-ориентированная\\_психотерапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Телесно-ориентированная_психотерапия)
4. <http://www.psyoffice.ru/4-0-5639.htm>
5. [http://stsr-school.ucoz.ru/index/dokumenty\\_obespechivajushhie\\_obrazovatelnuju\\_dejatelnost/0-110](http://stsr-school.ucoz.ru/index/dokumenty_obespechivajushhie_obrazovatelnuju_dejatelnost/0-110)
6. <http://base.garant.ru/70291362/>
7. <http://base.garant.ru/2540422/>
8. <http://www.bestpravo.ru/sss/gn-postanovlenija/k2r.htm>
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

## Анкета «Готовность к ЕГЭ»

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 3-бальной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 3 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смог справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3	Абсолютно согласен

*Анализ данных*

Низкими показателями считаются 1 , высокими — 3.

*Знакомство с процедурой:* низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

*Уровень тревоги:* высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:* низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

## Конспекты развивающих занятий

### Занятие №1 Знакомство 9 класс

ЦЕЛЬ: Создание групповой сплоченности.

Формирование положительного настроения на работу.

Формирование единого рабочего пространства

1. **Вводная беседа** Ребята, скоро вам предстоит сдавать основной государственный экзамен. Ситуация экзамена непростая сама по себе, но усложняется ещё и тем, что обычно человек сдающий экзамен сильно тревожиться, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддаётся саморегулированию. Существуют психологические способы, чтобы справиться с тревогой в ситуации экзамена и на наших занятиях мы с вами с ними познакомимся. Сегодня мы с вами будем настраиваться на позитивный лад и играть в игры.

**А сейчас заполните анкету** Анкета «Готовность к ЕГЭ»

2.Разминка Упражнение "Комплимент". Станьте пожалуйста все в круг.

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему

3 **Дискуссия на тему "Возможности, которые предлагает нам жизнь"**

Притча

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, 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 прекрасную жену. Все свою жизнь 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 женщиной, 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 предприятия, 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 царстве".

"И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимание на призывы а помощи и остался дома".

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

"Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе", — сказал ангел.

"Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, 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 оно 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, — оно стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь".

Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам использовать их. Будьте смелее, решительнее!

## 5. Упражнение "Молодец!"

Участникам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. "Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение

партнера: "А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!" И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: "Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!" Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг делает шаг вправо а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается"

## **6. Подведение итогов.**

- Что вам понравилось на сегодняшнем занятии?
- Что не понравилось?
- Кому было трудно говорить или слушать комплименты? Кто смущался, затруднялся?
- Кому было трудно говорить о своих достижениях?

## Занятие 2

### «+» И «-» ЭКЗАМЕНА

Цель: создание позитивных установок у группы на дальнейшее обсуждение темы ЕГЭ и ГИА-9;

**Тест О.В. Ерёминой подвержены ли вы экзаменационному стрессу.**

#### **1 Разминка Игра « Войди в круг»**

Станьте все в круг Нужно войти в центр круга по следующим признакам:

- Моё настроение похоже сегодня на тёплый весенний день
- Я плачу. Когда смотрю печальные фильмы
- Мне нравится слушать музыку
- Я играю на музыкальном инструменте
- Я ученик 9 класса
- Я не люблю учиться
- Я не люблю делать домашние задания
- Я умею постоять за себя
- У меня в классе есть друзья
- Я весёлый
- Могу прогулять уроки

Молодцы! Садитесь.

#### **2 Игра « Ассоциация»**

Ассоциации – это первое что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...

- Если экзамен– это мебель, то какая?”,
- “Если, одежда – то, какая?”

#### **3 Упражнение « Закончи предложение»**

Я сейчас начну фразу а вы её закончите

- когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- когда я готовлюсь к экзаменам...
- когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...
- когда я прихожу домой...

-когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

- когда у меня свободное время...

-когда я волнуюсь...

- когда я не могу собраться с мыслями...

-когда я слышу об этих экзаменах...

### **Анализ:**

1. Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

2. Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

3. Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

### **4. Упражнение «Две стороны медали»**

Инструкция: Разделите лист на две части:

левая «-», правая «+». В левой части листа необходимо, продумав, написать все плохое, связанное с ЕГЭ, а в правой — все хорошее.

Теперь кто –нибудь один выходит сюда к доске разделите доску на две части и записывайте все ответы на доску.

Теперь давайте по возможности « - » переформулируйте в «+».

### **5.Мини-сочинение «Если не...»**

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная-страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини-сочинение на эту тему».

Обсуждение.

### **5. Рефлексия**

Участники передают друг другу мяч и говорят, что им понравилось на занятии.

### Занятие 3

#### **Тема: «Способы снятия нервно – психического напряжения»**

Цель: знакомство с приёмами и способами релаксации и расслабления, снижение тревожности.

#### **Диагностика самооценки Г.Н. Казанцева**

##### **1 Разминка Игра «. Упражнение « Я хвалю себя за то, что...»**

Инструкция: я вам предлагаю похвалить себя за что -нибудь. Сейчас настало такое время когда похвала вам просто необходима! И так продолжите фразу « Я хвалю себя за то, что...»

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытывали при этом?

##### **2. Мини-лекция « Способы снятия напряжения и тревоги» с применением практических упражнений.**

- Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:
- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья.
- Мытье посуды.
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.
- Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
- Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить на помойку.
- Слепить из газеты свое настроение.

- Закрасить газетный разворот.
- Покричать то громко, то тихо.
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Есть 2 правила, которые нужно соблюдать при составлении формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть составлены в утвердительной форме. Употребление частицы «НЕ» запрещается.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «стараться», «пытаться».

Например, удачной будет такая формула:

Я уверен и спокоен.

Я быстро вспоминаю весь материал.

Я сосредоточен.; Я спокоен.

- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я умею управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Я твердо уверен, что успешно справлюсь с предложенными заданиями; я спокоен и с легкостью смогу продемонстрировать свои знания и умения на практике.

Попробуйте сейчас на листочках написать свою формулу аутотренинга.

Что у вас получилось?

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того что бы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

*Мышечная релаксация:*

- Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.

– Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

- Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Ещё сильнее. Ещё крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте. Как ваша рука расслабилась. Как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко – крепко. Так каждой рукой по 3 раза.

*Дыхательная релаксация:*

– Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета - выдох.

– Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и долгий выдох.

*Наконец справиться с тревогой помогает медитация.* По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

– Выберите любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положите его перед собой. В течении 3-5 минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассмотрите, старайтесь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

*Кинезиологические упражнения*

Помогают стимуляции познавательных способностей.

– Инструкция: 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.

– 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 другой рукой.

Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

## **5. Рефлексия**

Участники передают друг другу мяч и говорят, что им понравилось на занятии.

## Занятие № 4

### Тема: Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?

#### 1. Стресс -тест

2. **Разминка «Письмо»** Участники становятся в круг и берутся за руки. Один человек в кругу. Почтальон посылает письмо кому – то рукопожатием.( Я посылаю письмо...) и незаметно пожать руку соседу и так пока письмо не дойти до получателя. Задача посылного перехватить письмо.

#### 3. Беседа о стрессе

Экзамен- это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс-это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

#### Таблица «Позитивные и негативные установки».

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен.	У меня ничего не получится.	Я надеюсь и верю, что у меня все получится. <b>Правило № 3. Делай, что должен, и будь, что будет.</b> <b>Правило №4. Думай о задании, а не об оценке.</b>



2. Негативное отношение к себе.	Я бездарь и неудачник.	Я уважаю и люблю себя.
3. Стремление быть совершенным.	Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным.	Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным.

## Мини-лекция "Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом"

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

### . Упражнение «Слова поддержки».

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.

## 6.Рефлексия

### "Стресс-тест"

Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету

### **Шкала оценки:**

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

## Занятие № 5

### Как бороться со стрессом (часть 2)

#### 1 Диагностика уровня тревожности в ситуации проверки знаний.

#### 2 Разминка. « Неоконченные предложения»

- меня огорчает
- меня радует
- меня обижает..

#### 3. Мини-лекция "Как справиться со стрессом"

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: "Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием "скука".

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

#### ***Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?***

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и

дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

## **Упражнение "Дождь в джунглях"**

**Участникам сообщается:** "Давайте встанем в тесный круг друг за другом.

Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок.

Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру".

**После окончания упражнения обсуждение:**

- Как вы себя чувствуете после такого массажа?
- Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

## **Рефлексия**

## Занятие № 6

### Память и приемы запоминания

#### 1. Разминка. « Неоконченные предложения»

- мне нравится в школе то, что...
- мне не нравится в школе то, что...
- если бы я был директором...
- если бы я был учителем...

#### Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала

*Память* - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти "опознавательными знаками", или "адресами", намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила. Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- *Группировка* — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
- *Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
- *План* — совокупность опорных пунктов.
- *Классификация* - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- *Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- *Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

- *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошелек совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".

### ***Некоторые закономерности запоминания***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать

с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

## **МИНИ-ЛЕКЦИЯ: МЕТОДЫ АКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ**

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас.

### **Метод ключевых слов.**

Что такое ключевое слово? Это своеобразный "узел", связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

### **"ЗУБРЕЖКА"**

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно "не идет". В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

### **Какова процедура "зазубривания"?**

- повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;
- повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
- повтори, выждав 10 минут (для запечатления);
- для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа;
- повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

### ***Как запомнить большое количество материала***

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких

листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

### **Мы запоминаем лучше:**

- 1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- 2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
- 3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- 4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании Вы можете воспользоваться *приемами зрительной памяти*:

а) мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. "Раскрасим" его необычным цветом или представим его огромного размера, "повернем" этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?

б) визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое Вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

### **Рефлексия**



## Занятие №7

### Как управлять негативными эмоциями.

#### Приветствие

Каждый участник приветствует других любыми словами или жестами. Остальные – повторяют эти слова приветствия или копируют жест, возвращая тем самым приветствие его владельцу.

#### Мини-лекция: "Как управлять своими эмоциями"

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют

Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть "заперто" в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

#### А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

#### 4. Упражнение "Стряхни"

Учащимся сообщается: "Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену". Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: "Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

После проведения упражнения – обсуждение самочувствия.

### **Упражнение "Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на "черный день"**

У каждого из людей случаются приступы хандры, "кислого" настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Инструкция: "Мои лучшие черты" — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

"Мои способности и таланты" — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться. "Мои достижения" — в этой графе записываются достижения в любой области.

После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

## **5 Рефлексия**

## Занятие №8

### Аутотренинг снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзаменов

**Сядьте поудобнее закройте глаза и мысленно представьте себе то о чём я вам говорю**

-Я приступаю к пополнению своей шкатулки знаний в отличном расположении духа, со светлыми мыслями, богатой памятью и хорошим воображением. Мои знания пригодятся везде и всегда – и в учебе, и в жизни, и на работе.

-Я полон желания давать ответы на экзаменационные вопросы и готов к запоминанию новой информации. Каждый мой ответ – развернутый и исчерпывающий, каждый сложный вопрос я встречаю с легким сердцем и улыбкой на лице.

-Я подготовлен к неожиданностям и мгновенно нахожу неординарные и точные решения на поставленные задачи и вопросы. Меня вдохновляет внимание ко мне и порождает внутри профессионала, который делится знаниями, источает уверенность и оптимизм.

-Я и только я решаю, когда мне остановиться, ведь я управляю общением с экзаменаторами и удивляю своими глубокими познаниями. Я точно формулирую мысли и даю развернутые четкие ответы.

-В моей голове все знания систематизированы. Вот они расположены на полках большого громоздкого шкафа, каждая из которых имеет свое место, свой цвет и запах. В моей голове хранится настоящая картотека.

-Я управляю временем, реализую свой потенциал полностью. Экзамен для меня – способ показать себя, поговорить на любимую тему и получить удовольствие от непринужденной беседы. Мне хватает мотивации и самодисциплины, чтобы тщательно изучить все вопросы. Моя подготовка к экзамену эффективна.

-Я уже сейчас готов отвечать. Я дочитываю ответ на последний вопрос экзамена, и торжествую от готовности ответить емко, логически правильно. Мой голос не дрожит, страх отсутствует. Я собран и сосредоточен. Мои ответы достойны восхищения.

## **Беседа**

-Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.

- Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.

- Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.

Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

## **Техники самовнушения**

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

## **Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена**

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ЕГЭ, полезно:

понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;

подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;

рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;

постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;

не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;

помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен(а) в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции познавательных процессов достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена нужно найти свои собственные способы.

Очень важно правильно выбрать правильную тактику во время ответов на вопросы ЕГЭ.

Сначала бегло пройдите по всему тесту, отвечая только на то, что вы точно знаете. Очень быстро вы решите примерно треть вопросов.

Затем пройдитесь по вопросам еще раз, стараясь разрешить более сложные вопросы, требующие логики и размышлений. Этот процесс размет у вас больше времени, и число ваших ответов возрастет.

Дальше остановитесь и дайте себе 1-2 минутную передышку. Осознайте, что вы за короткое время ответили на значительное количество вопросов и поэтому обязательно справитесь и с остальными.

Во второй части экзамена переходим к вопросам, на которые у вас нет готового ответа.

Что же делать, если вопрос показался вам очень трудным, и вы, на первый взгляд, не знаете, как на него отвечать? В первую очередь, не паниковать!

**Первый способ** работы заключается в использовании информации из смежных областей знаний. Дело в том, что большая часть нужной информации уже хранится в вашей голове, но в разбросанном, неконцентрированном виде, и ваша задача заключается в том, чтобы собрать воедино необходимые сведения.

Например, если по биологии вам попался вопрос «Обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой», на который нет готового ответа, то вы должны слить воедино знания из разделов «Обмен веществ», «Пищеварение», «Выделение», «Дыхание» курса анатомии и физиологии человека, а также знания из курса «Общей биологии» об энергетическом и пластическом обмене.

**Второй способ – визуализация.**

Постарайтесь максимально отчетливо вспомнить ту страницу учебника, в которой вы встречали данный материал. Расслабьтесь и включите зрительное воображение. Очень часто при таком подходе удается воспроизвести в памяти страницы учебника, и ее часть, где вы ранее видели нужную формулу или рисунок.

**Третий способ – подключение логики.** Сделав предположение о верности какого-то варианта, логически продолжите это предположение и посмотрите, не вызовет ли оно какие-либо противоречия с основными понятиями или фактами данной науки? Если в итоге получается несуразность, значит, исходный посыл был неверен, и следует выбрать другой вариант ответа.

**Четвертый способ - метод исключения.**

Начинайте выкидывать самые невероятные варианты ответов, и оставшейся вопрос будет правильным.

Если вы не знаете, после исключения невозможных вариантов все равно не можете выбрать правильный ответ, примените пятый способ - действуйте наугад. Например, после исключения двух маловероятных ответов, у вас осталось два варианта. В этом случае шансы угадать правильно составляют 50%, а это значит, что половина случайно выбранных ответов окажется правильными.

**И, наконец, последнее** – никогда не отступайте и боритесь до конца. Пока вы думаете, вспоминаете, придумываете, стараетесь, у вас остаются реальные шансы набрать нужное количество баллов. Помните, что несколько баллов могут решить вашу судьбу: открыть или наоборот захлопнуть двери в желаемое учебное заведение. Поэтому до конца используйте все время, отведенное на подготовку к ответам, оставив 15-20 минут на просмотр выбранных вариантов. Обязательно сохраните это резерв, чтобы свежим взглядом пройтись по своим ответам. Нередко бывает так, что при этом вы обнаружите какую-нибудь ошибку или неточность, которую успеете вовремя исправить, вырвав у неуступчивой судьбы именно те 1-2 балла, которые дадут вам возможность учиться там, где вы хотите.

**Экзамены требуют большого напряжения** сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому. После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не

меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты.

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью. Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

Желаю вам удачи!