

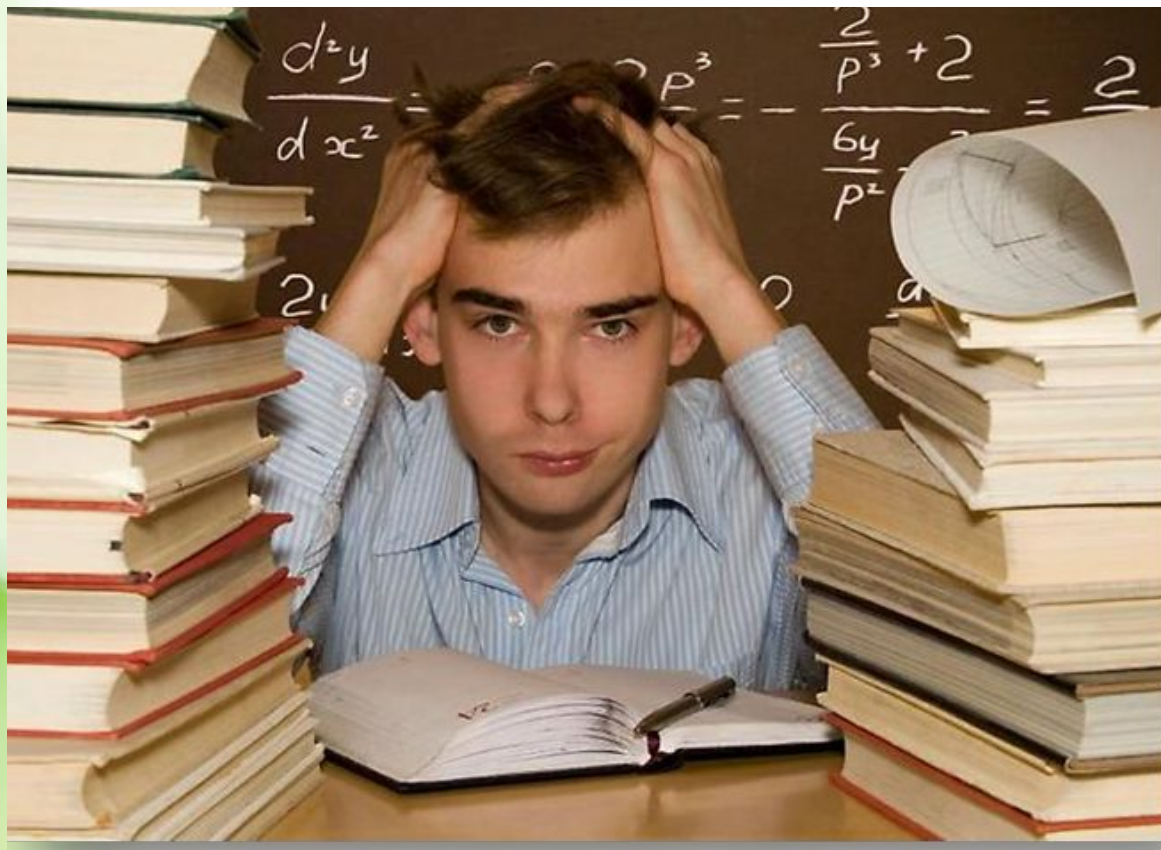
Лаборатория борьбы с экзаменационным стрессом



Подготовили:

*Баталина Алина и Чичкова Катерина,
ученицы 9 «В» класса МБОУ «Средняя
татарско-русская общеобразовательная
школа № 23 с углублённым изучением
отдельных предметов» Ново-Савиновского
района г. Казани .*

*Руководитель проекта: учитель биологии
первой квалификационной категории
Каримова Э.А.*



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

Задачи:

- расширить представления детей о психотехнических навыках,
- формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как усидчивость, обязательность, добросовестность, умение мобилизовать себя;
- побуждать детей к рациональной организации своего времени, к овладению собственными эмоциями, к самосовершенствованию, саморазвитию.

Актуальность проекта на наш взгляд велика. Так как каждый год выпускники 9-х и 11-х классов сдают экзамен. В этом году и нам предстоит его сдать.

От беседы с нашими выпускниками мы узнали, что многие провалы на ОГЭ и ЕГЭ случаются из-за невнимательности, вызванной стрессовой ситуацией. Изучение этой стороны человеческого организма натолкнуло нас на создание этого проекта. Как влияет стресс на результаты контроля знаний? Человеческий фактор. (возможно в других обстоятельствах результат был бы лучше?)

Целевая аудитория:

Ученики 9-х и 11-х классов.

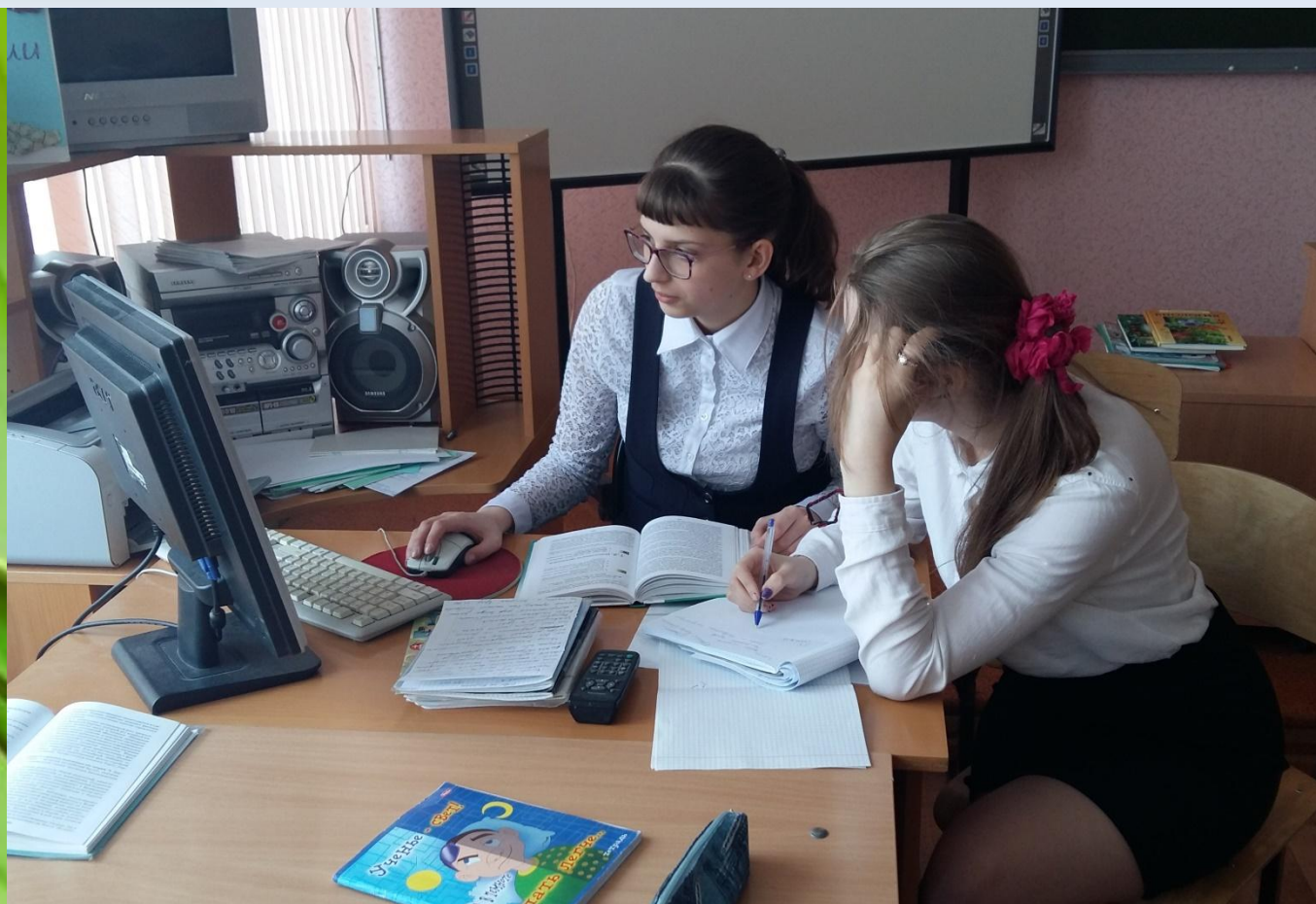
География проекта:

Проект реализуется на школьном уровне.



Этапы реализации:

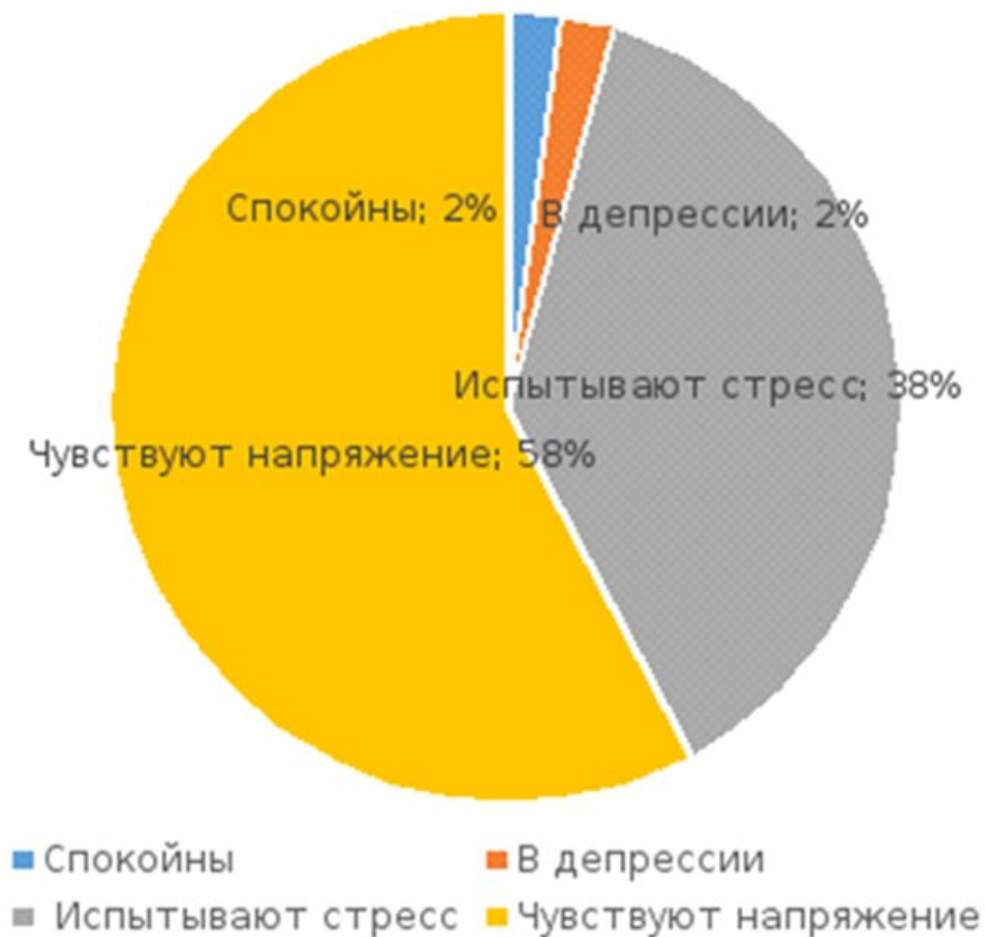
1. Изучить материал.(материал учебника, ресурсы интернета)
2. Провести опрос среди учащихся.
3. Взять интервью у психолога и врача школы.
4. Подготовить рекомендации учащимся.
5. Выступить с данным материалом среди учащихся 9-х и 11 классов и родителями этих учащихся.



**Мы провели опрос среди сдающих экзамены в нашей школе.
Был задан вопрос: «Как вы чувствуете себя перед экзаменами»
и выяснили:**

Подсчет результатов и анализ их, показал, что никто в классе не умеет справляться со стрессом, поэтому цель нашего проекта преодолеть важный рубеж- сдать экзамены с легкостью. Для этого достаточно навести порядок в собственной голове, в организме и окружающем пространстве.

Ситуация в девятых классах



Задаваемые вопросы:

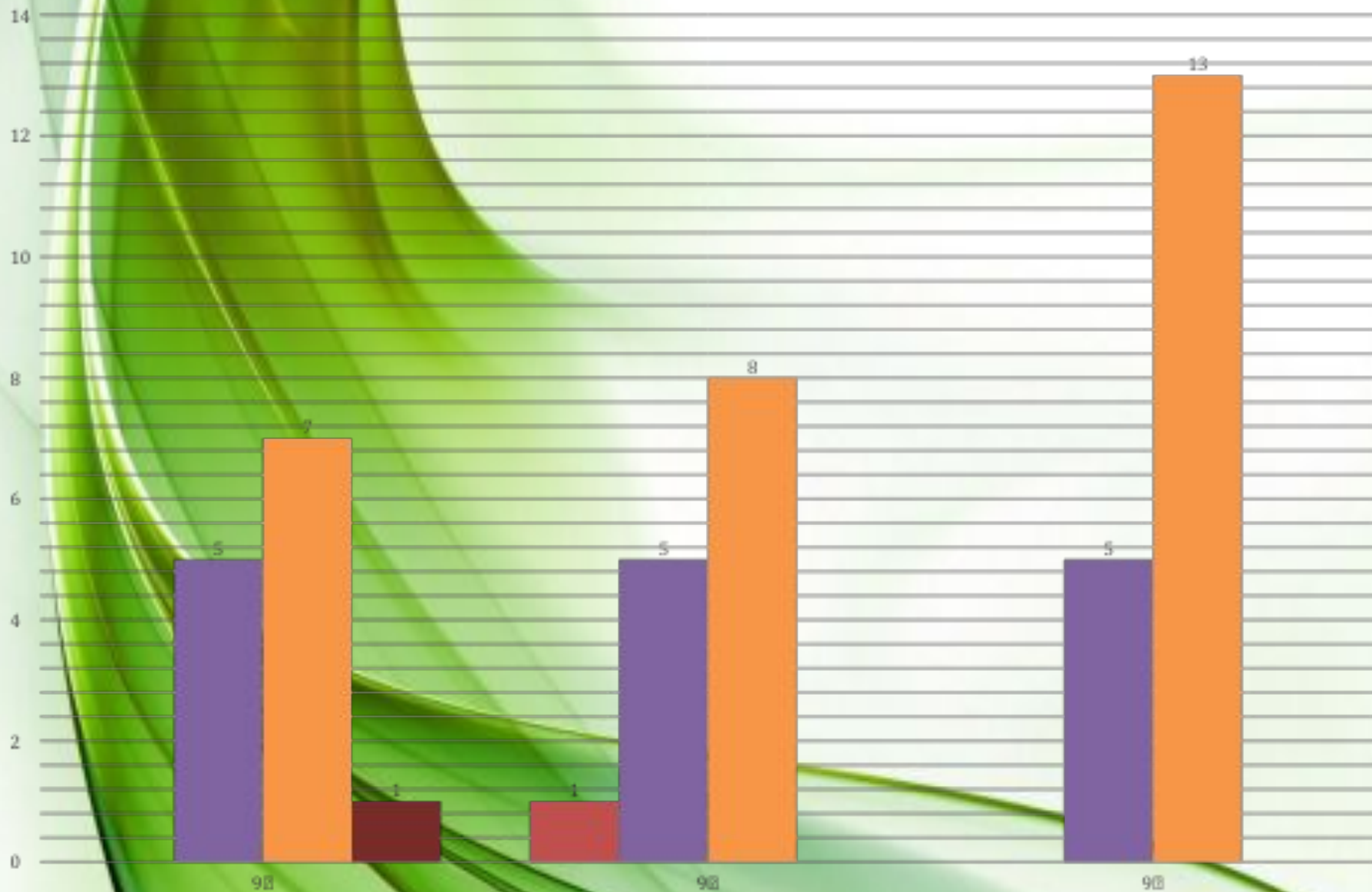
1. Часто ли раздражают мелочи?
2. Вы нервничаете, когда приходится кого-то ждать?
3. Когда вы сердитесь, то можете кого-нибудь обидеть?
4. Вы не переносите критики?
5. Если в транспорте меня толкнут, то вы будете грубить?
6. У вас есть свободное время?
7. На встречу вы приходите заранее или опаздываете?
8. Страдаете ли отсутствием аппетита?
9. Часто ли беспокоитесь без всякой причины?
10. По утрам чувствуете себя плохо?
11. Чувствуете себя уставшим все время?
12. У вас бывают боли в спине и шее?
13. Когда сидите за столом, барабаните пальцами по столу?
14. Мечтаете, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
15. Думайте ли, что вы хуже многих?

Уровень стресса в 9-х классах

| | 9А | 9Б | 9В |
|---------------|----|----|----|
| Высокий | 0 | 1 | 0 |
| Выше среднего | 5 | 5 | 5 |
| Средний | 7 | 8 | 13 |
| Низкий | 1 | 0 | 0 |

Уровень стресса в 9-х классах

■ высокий уровень стресса ■ средний уровень стресса ■ низкий уровень стресса ■ очень низкий уровень стресса





Нервы.

Что это такое? Что мы о них знаем?

Название «нервы» произошло от латинского *nervus* и греческого *neuron*, что означает "жила", "нерв". Нервы напоминают нити, которые состоят из длинных тонких волокон, те, в свою очередь, состоят из нервных клеток, т.е. нейронов.

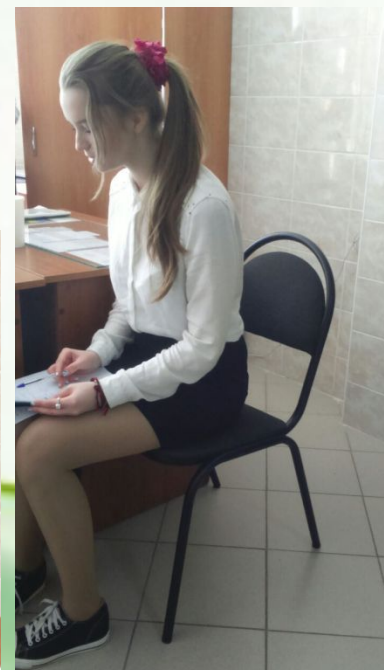
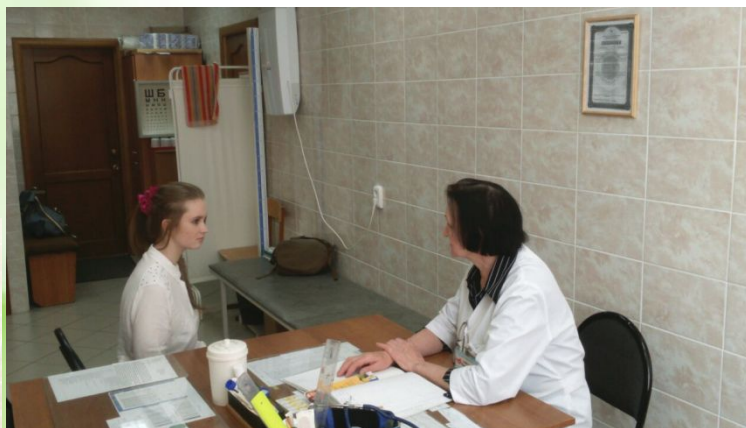
Нервы- это важная составляющая нашей жизни. Нередко возникает стресс в связи со сдачей экзаменов.



Стресс (напряжение, нагрузка) –
ответная нормальная адаптационная
реакция организма на физические
либо психологические раздражители,
нарушающие его саморегуляцию и
проявляющаяся в определенном
состоянии нервной системы и целого
организма.



Консультация у школьной мед. сестры



Консультация у школьной мед. сестры

Режим дня



- Увеличьте сон на 1 час.
- Просыпайтесь раньше.
- Мозг лучше воспринимает информацию
- с 7⁰⁰ до 12⁰⁰ и с 14⁰⁰ до 17-18⁰⁰ часов.
- В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе.
- Делайте перерывы каждые 60-90 минут.
- Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин)

*Консультация у школьной
мед. сестры*

Питание



Цветотерапия



В процессе подготовки к экзаменам желательно окружать себя предметами желтого и фиолетового цвета. Желтый цвет способствует запоминанию, а фиолетовый стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Аромотерапия



Натуральные эфирные запахи нормализуют психическое состояние человека, уравнивают процессы, происходящие в организме.



Консултация у психолога



Как развивать свою эмоциональную устойчивость?

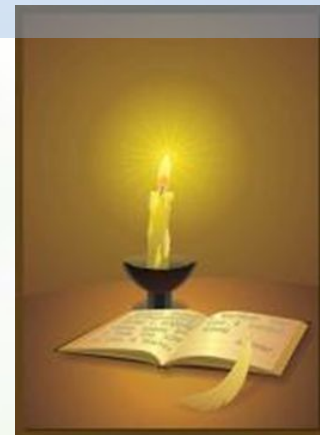


Как развивать свою эмоциональную устойчивость?



«Полчаса, которые принадлежат только мне».

Суть данного упражнения в том, чтобы подарить себе хотя бы полчаса после занятий, для того, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами или, наоборот, заполните паузу активными движениями: потанцуйте под ритмичную музыку. Главное, чтобы эти полчаса вы провели исключительно по собственному желанию и чтобы они принесли вам удовлетворение и радость.



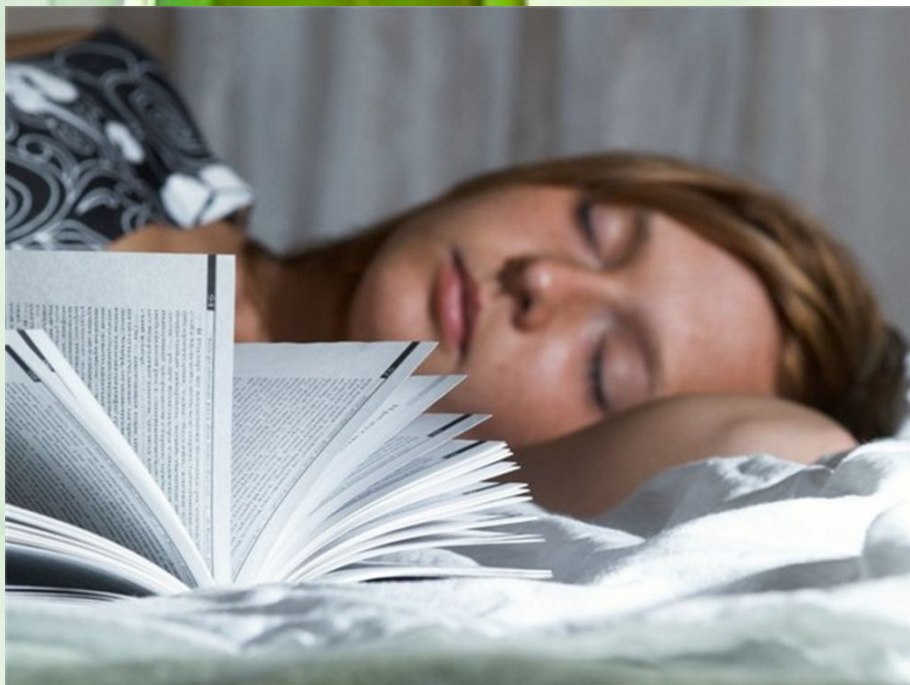
Подготовка к экзамену

Аутотренинг

Я могу!



Накануне экзамена



Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Во время тестирования:

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

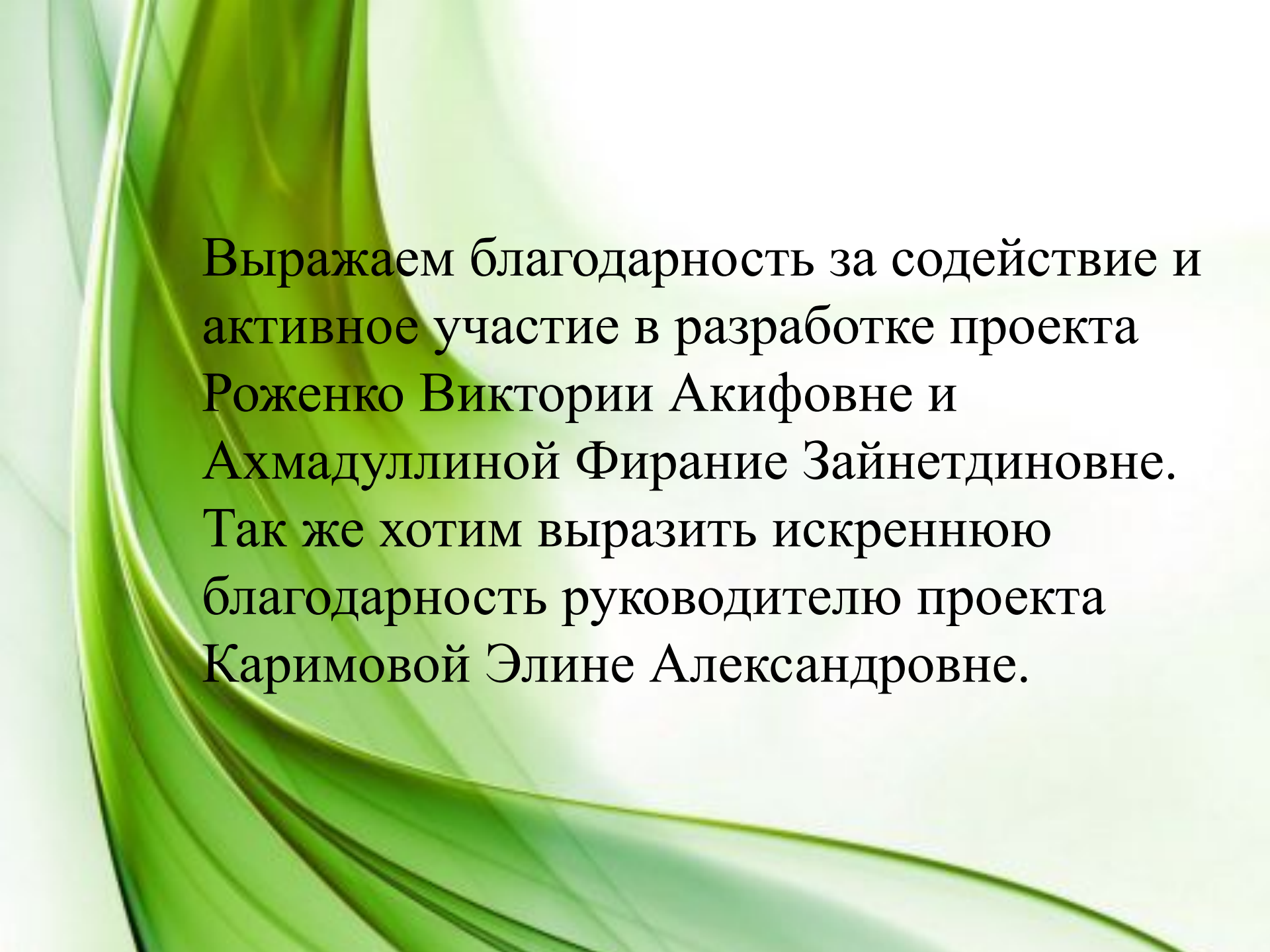
- Соблюдай правила поведения на экзамене!*
- Будь уверен в успехе!*
- Будь внимателен!*
- Запланируй два круга!*
- Читай задания до конца!*
- Начни с легкого!*
- Думай только о текущем задании!*
- Исключай!*
- Угадывай!*
- Проверяй!*

Вывод

1. В наше время, как оказывается, стресс является болезнью. А болезнь отрицательно сказывается на здоровье, человека его духовном состоянии и благополучии. Поэтому теме стрессов отводится особая, важная, роль. Со стрессами нужно бороться, а еще лучше предупреждать их, но т.к. второе за редким случаем нам удастся сделать, к первому нужно отвести особое внимание.
2. Борьба со стрессами – это помощь себе, своему здоровью, и чем бережнее вы относитесь к своему здоровью, тем крепче оно у вас будет, и тем приятнее и ярче будет казаться вам жизнь.
3. Так что в завершении своей работы хотелось бы дать один большой совет всем: «Живите полной жизнью, ведь она дается один только раз! Не позволяйте негативным моментам влиять на этот дар, боритесь, что есть сил за право полновластно распоряжаться ею!».

Готовьтесь!
Экзамен уже скоро!!!





Выражаем благодарность за содействие и активное участие в разработке проекта Роженко Виктории Акифовне и Ахмадуллиной Фирание Зайнетдиновне. Так же хотим выразить искреннюю благодарность руководителю проекта Каримовой Элине Александровне.

Использованные интернет - ресурсы.

http://psycenter.by/articles/kak_podgotovitsya_k_ekzamenam

http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=497.Wy4Ujqm5Cvj_jPnlUUGch2Dgrb6WjC0bMgeCi09FeboeLSD9Y-

http://bistok5.ucoz.com/tekst/sovety_shkolnogo_psikhologa-kak_podgotovitsja_k_eh.pdf

<http://1sthome.ru/page/39/>

<http://samodelam.ru/video/raznoe-video/page-29>

<http://prizolv.ua/competitions/55807-konkurs-na-samuyu-originalnuyu-shpargalku.html>