

Занятие 2

«Как лучше подготовиться к занятиям»

**ГБОУ РК «Крымская
гимназия-интернат для
одарённых детей»
Воспитатель: Сечень Т.Г.**



- 1. Приветствие.**
- 2. Упражнение «По радио сказали».**
- 3. Тест «Моральная устойчивость».**
- 4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам».**
- 5. Кинезиологические упражнения.**
- 6. Обсуждение материала лекции.**
- 7. Подведение итогов занятия.**



Приветствие.

Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.



Упражнение «По радио сказали».

Участникам необходимо двигаться по кругу и выполнять команды ведущего: поднять руки, опустить руки, остановиться, повернуться, сделать хлопок и т.д. Ключевой командой для выполнения является фраза "По радио сказали...". Если эта фраза не произнесена ведущим, упражнение не выполняется. Сделавшие ошибку покидают круг.

Тест «Моральная устойчивость».

Участникам необходимо прослушать утверждения и определить свое согласие или несогласие с каждым из них.

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.

Тест «Моральная устойчивость».

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.

Мини-лекция

«Как готовиться к экзаменам».

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Время: 15 минут.

Как подготовиться психологически

— Начинать 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.

Мини-лекция

«Как готовиться к экзаменам».

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);**
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;**
- 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.**

Мини-лекция

«Как готовиться к экзаменам».

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.

Мини-лекция

«Как готовиться к экзаменам».

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!**

Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция 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.

Обсуждение материала лекции. Подведение итогов занятия.

Литература, используемая при подготовке тренинга:

- 1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.**
- 2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.**
- 3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой.**
- 4. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.**
- 5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.**
- 6. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.**
- 7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.**
- 8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.**
- 9. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"**
- 10. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.**
- 11. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.**

Спасибо за работу!

Проект выполнила Сечень Т.Г.