

КЛАССНЫЙ ЧАС



Что такое страх?

Психологическая подготовка к экзаменам.



**Камень твёрдый,
Яблоко с багрово красной
кожей,
Может быть меж рёбер и
аортой,
Бьётся шар, на шар земной
похожий.
Так или иначе, всё земное
Умещается в его пределы,
Потому что нет ему покоя,
До всего ему есть дело!**



ПРОЧИТАЙТЕ ВЫРАЖЕНИЯ,
ПОДУМАЙТЕ, ЧТО ОНИ ОЗНАЧАЮТ И
ПОПЫТАЙТЕСЬ ИЗОБРАЗИТЬ ИХ НА
БУМАГЕ.

□ **СЕРДЦЕ ПОЁТ.**



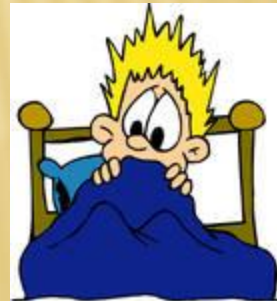
□ **СЕРДЦЕ НОЕТ.**

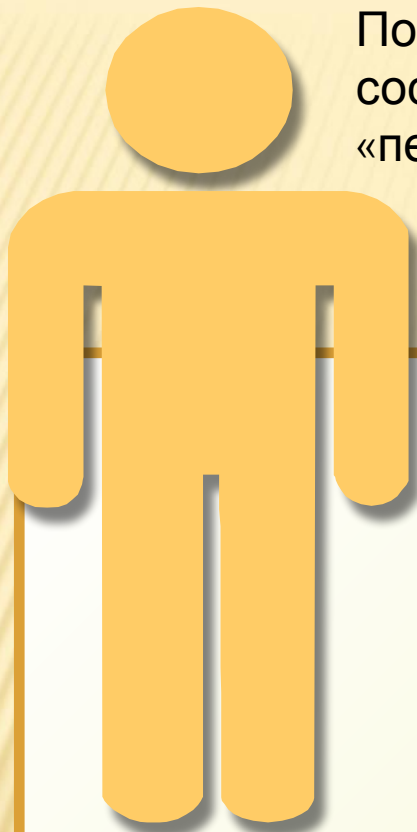


□ **СЕРДЦЕ ЗАМЕРЛО.**



□ **СЕРДЦЕ В ПЯТКАХ.**





Попробуйте изобразить собственные состояния — «радость», «стыд», «страх», «печаль», «удивление» и т. д.



Цвет	Эмоция	Словесное описание ощущения

РАЗНОВИДНОСТИ СТРАХА



Первая — это элементарная осторожность, предупреждающая о реальной опасности и оберегающая от неприятностей.

Вторая разновидность страха — это страх ложный, иллюзорный. Он возникает из-за ошибочного восприятия окружающего мира.

Зоны мозга, ответственные за реакцию страха

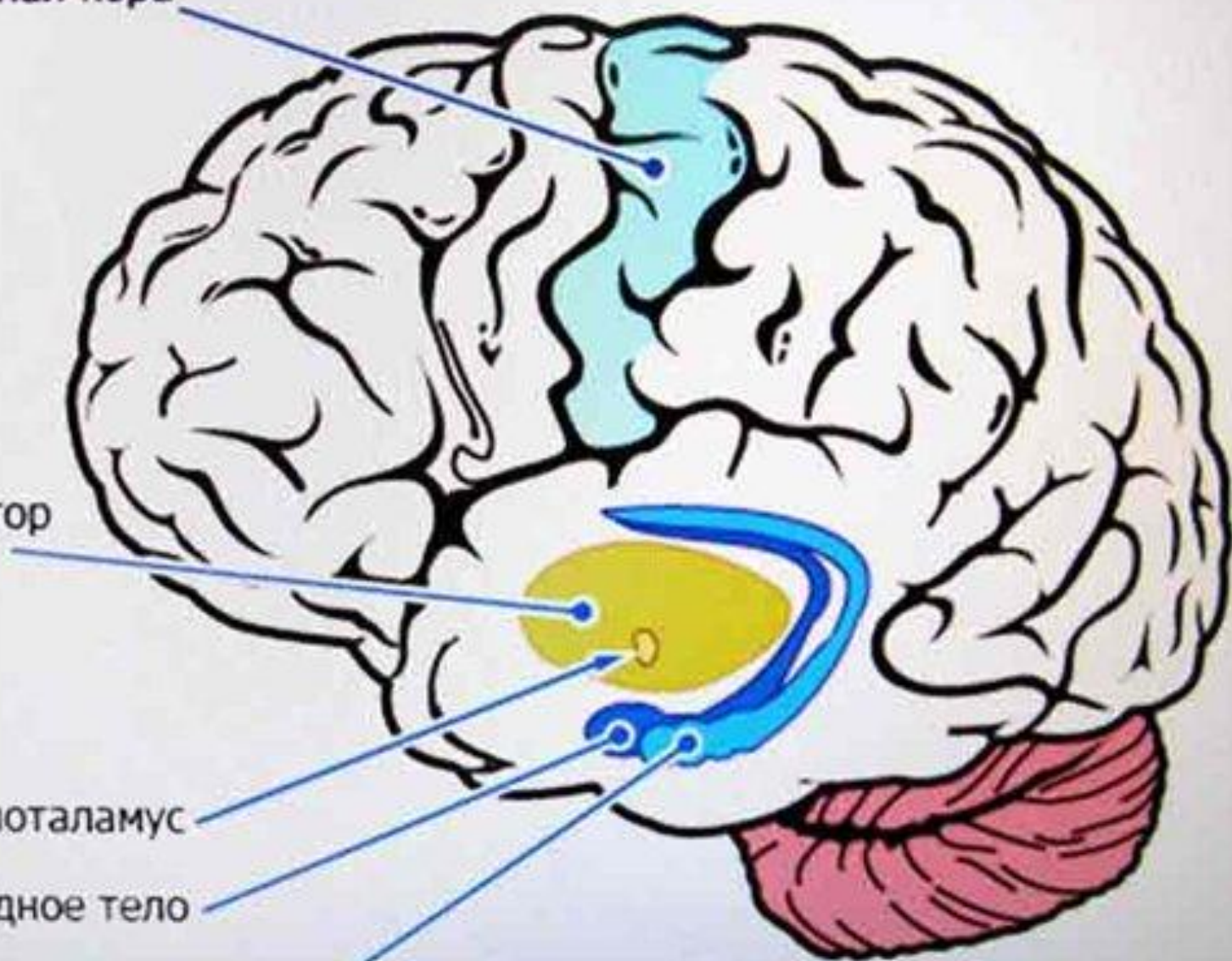
Чувствительная кора

Зрительный бугор

Гипоталамус

Миндалевидное тело

Гиппокамп



Игра «Дождь».

«Вспомните, как идет дождь. Сначала легкая и почти незаметная падает первая капля (легкий хлопок в ладоши).



Затем падают 2 легких капельки (два негромких хлопка).



Более уверенно бьют в землю три капли (три резких хлопка).



Громко предупреждают о дожде пять капель. (5 громких хлопков).



И, наконец, приходит ливень (Все громко хлопают).



Но ливень не вечен, и вот от него остаются всего лишь пять капель (Пять хлопков)

Словно догоняя подруг, бьют в землю три капли (три негромких хлопка). Почти никем не замеченная падает последняя капля (тихий хлопок).

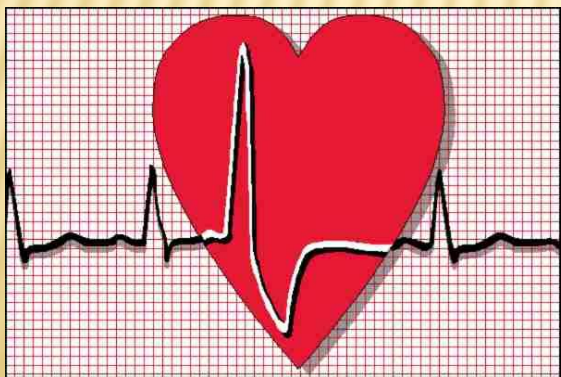
И, наконец, появляется солнышко. (Потянуться вверх).



Sunbeams and Goldenrods, Edwin Warner Park, Nashville, Tennessee

ЧТО ТАКОЕ ЭКЗАМЕН?

В переводе с латыни слово «ЭКЗАМЕН» означает «ИСПЫТАНИЕ».



«ИСКУССТВО СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ»

- Начинать учить с самого трудного раздела.
- Делать перерывы (10 – 20 мин.) каждые 40 мин.
- Гулять.
- Учить частями и повторять вечером.
- Хорошо выспаться перед экзаменом.
- Утром позавтракать.
- Перед экзаменом не «зубрить».
- Не спешить по дороге на экзамен.
- Не употреблять транквилизаторов и успокоительных средств.

Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка

Психологи рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше







Возьми



мое

Сердце



Я вам желаю, чтобы ваши сердца только пели от радости, чтобы в них никогда не было грусти и страха.