

МБОУ «Гимназия № 102» им.М.С.Устиновой
Московского района
г. Казани Республики Татарстан

В помощь выпускникам

ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА

Автор разработки: Козловская Татьяна Алексеевна
Педагог-психолог

Анотация

Настоящая работа посвящена рассмотрению ряда важных вопросов, связанных с предэкзаменационным страхом и способам его преодоления.

Готовность к экзамену определяется как знание предмета. Однако, нередки те случаи, когда страхи и неуверенность в собственных силах мешают сосредоточиться и вовремя дать правильный ответ.

В работе даны рекомендации при подготовке к экзаменам, описаны приемы мобилизующие интеллектуальные возможности, а также вы сможете узнать в какие часы наиболее продуктивна ваша учебная деятельность.

Данная работа адресована ученикам выпускных классов, а также всем тем, кто собирается сдавать экзамены.

Понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь.

Стресс – негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации.

Экзамены – один из самых сложных периодов в жизни любого ученика.

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников.



Рекомендации при подготовки к экзаменам:

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряйте время зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высокая работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.



3. Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, тетради, ручки, карандаши, пособия. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинки в этих тонах.
4. Начиная готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план подготовки на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.



ТЕСТ «Сова» или «жаворонок».

Как известно, есть люди, которые наиболее активны в своей деятельности в утренние часы. Их называют «жаворонками». Та же половина человечества, которая наиболее продуктивна в вечерние часы, условно называются «совами».

Цель: Определить свою принадлежность к одной из двух категорий и понять, в какое время суток Вы наиболее трудоспособны.

Инструкция: Выберите из предложенных ответов на вопросы тот, который наиболее соответствует Вашему мнению и выпишите его балловый показатель.



1. Трудно ли Вам вставать рано утром?

а. Да, почти всегда – 3.

б. Иногда – 2.

в. Редко – 1.

г. Крайне редко – 0.

2. В какое время Вы предпочитаете ложиться спать?

а. После часа ночи – 3.

б. От половины двенадцатого до часа – 2.

в. От десяти до половины двенадцатого – 1.

г. До десяти часов – 0.

3. Какой завтрак предпочитаете в первый час после пробуждения?

а. Солидный – 3.

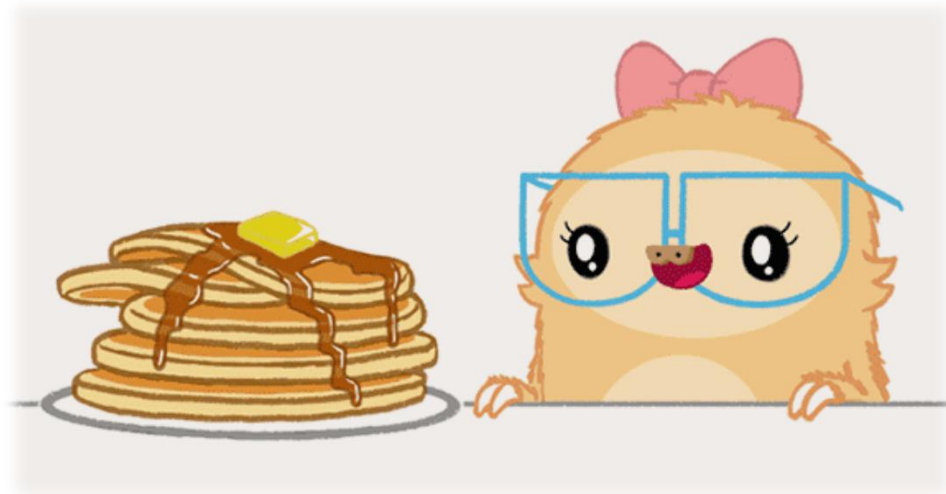
б. Обильный, но не очень калорийный – 2.

в. Достаточно одного варенного яйца или бутерброда – 1.

г. Хватит чашки чая или кофе – 0.



4. Вспомните ваши легкие раздражения или мелкие ссоры в школе и дома. В какое время они чаще всего встречаются?
- а. В первой половине дня – 1.
 - б. Во второй половине дня – 0.
5. От чего Вы могли бы легко отказаться?
- а. От утреннего чая или кофе – 2.
 - б. От вечернего чая -0.
6. Легко ли Вы во время каникул нарушаете привычки, связанные с приемом пищи?
- а. Очень легко – 0.
 - б. Достаточно легко – 1.
 - в. Трудно – 2.



7. С утра вас ждут важные дела. Насколько раньше Вы ляжете спать вечером?
- а. Более чем на два часа – 3.
 - б. На час – два – 2.
 - в. Менее чем на час – 1.
 - г. Как обычно – 0.
8. Как точно Вы можете оценить без часов отрезок времени, равный минуте? Попросите кого –нибудь помочь Вам при этой проверке.
- а. Отрезок оказался меньше минуты – 0.
 - б. Отрезок оказался больше минуты – 2.



Результаты теста.

Если Вы набрали от 0 до 7 баллов, Вы – «жаворонок».

Сумма от 8 до 13 баллов свидетельствует о неопределенности типа. Вы аритмик. Который время от времени впадает то в одну, то в другую крайность.

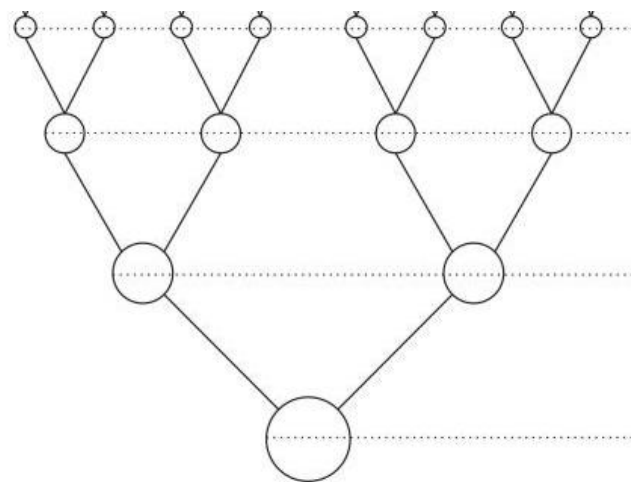
От 14 до 18 баллов набрали ярко выраженные «совы».

Остается добавить, что у каждого типа свои преимущества. Так что только от Вас зависит, сможете ли Вы ими воспользоваться.

5. К трудно запоминаемому материалу нужно возвращаться несколько раз, просматривать его в течении нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.

6. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семь.

Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «дерева» или «звезда». При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшается за счет большой образности записи.



7. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, привлечение контрастного цвета.
8. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье.



9. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости.



В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях. Хорошо отдохните – сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экраном телевизора.

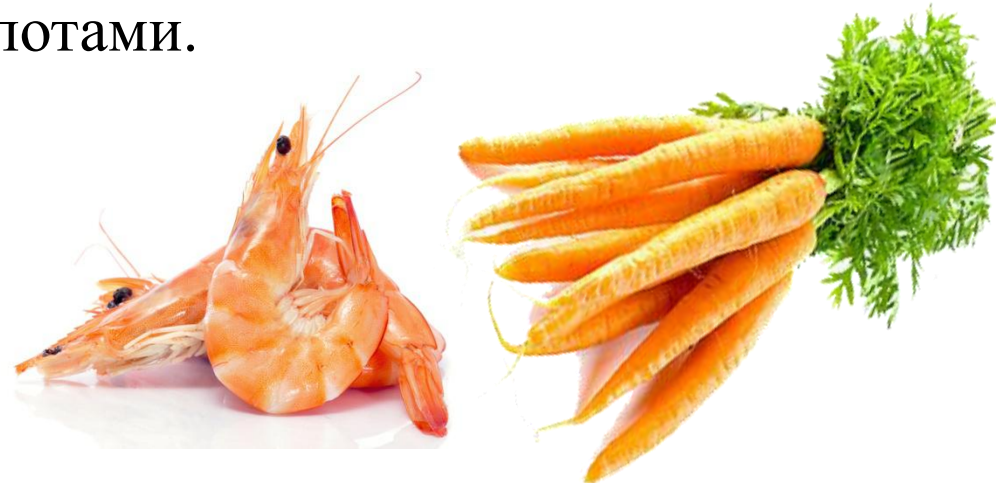
Умное меню.

1. Улучшат память.

Морковь с растительным маслом (стимулируют обмен веществ в мозгу).

2. Сконцентрировать внимание.

Креветки – деликатес для мозга: снабжает организм важнейшими жирными кислотами.



3. Успешно грызть гранит науки.

Позволит капуста – она снимает нервозность, а в сочетании с лимоном который освежает, и облегчает восприятие информации за счет содержания в нем витамина «С», помогут вам в этом.

4. Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья».

Бананы содержат необходимые мозгу вещество – серетонин.



Приемы мобилизующие интеллектуальные возможности

Не забываем о воде.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Также можно пить просто чистую воду или зеленый чай.



Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену не хватает всего одной, последней ночи перед ним. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости.

В пункт назначения экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 20 минут до начала тестирования.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.



Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

Будьте внимательны!

Оттого, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов.



Во время тестирования

1. Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Вам все объяснят: как заполнить бланк, как кодировать номер школы;
2. Аккуратно заполните регистрационный бланк;
3. Ознакомьтесь с инструкцией по исправлению ошибок;
4. Ознакомьтесь с требованиями к оформлению решения и записи ответа перед каждой частью заданий (А,В,С)
5. Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
6. Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл;
7. Для экономии времени пропускайте задания, которые не удалось выполнить сразу, вернитесь к ним потом;
8. Записи выполняйте аккуратно и разборчиво.

Энергетическое зевание.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание».

Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.

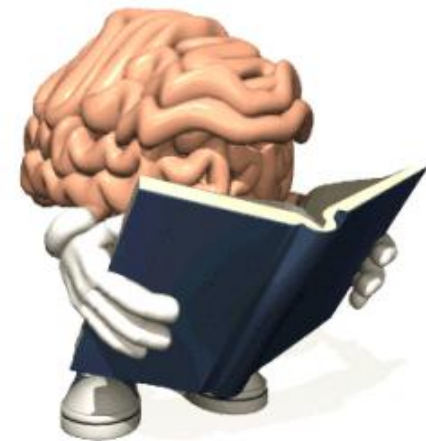
Зевание во время экзамена очень полезно. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания достаточно 3-5 зевков.



Обеспечить работу левого и правого полушария

В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

1. Физическое упражнение влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется перекрестный шаг.
2. Нарисовать на листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



Дыхательная гимнастика.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох, задержите дыхание, а затем глубокий выдох. Выдох должен быть почти в два раза длиннее вдоха.

Или же сделайте глубокий вдох, а затем три резких прерывистых выдоха.



Breathe in...

Мышечная релаксация.

Для лица.

1. Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. Крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.

Для спины и плечевого пояса.

Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

Для рук.

1. Сжать кисти рук в кулак, разжать.
2. Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.

Для ног.

1. Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.



Список литературы.

1. Сборник психологических тестов. Личность.Общение.Здоровье / Составители: Л.А.Богатова, В.В. Герасимова, Л.А. Кудряшова, И.А. Радчук – Казань КНПО ВТИ, 2007 – 56с.
2. Общаться с ребенком. Как? АСТ, Астрель, Харвест; Москва; 2008; 203 с.
3. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие.-М.: ВЛАДОС, 1995. – 529с.
4. Маленкова Л.И. Педагоги, родители и дети. – М.: Интел-Тех, 1994. – с.105-106
5. Рабочая книга психолога в старших классах/И.Ф.Демидова. – Ростов н/Д: Феникс. 2009. – 249 с. – (Большая перемена).
6. <http://www.stud-psycholog.ru>
7. <https://moeobrazovanie.ru>
8. Интернет - ресурсы