



## **Как сдать ЭКЗАМЕНЫ**



Авторы проекта:

**Валявская Екатерина, Гусак Софья, Иванникова  
Наталья, Дроздова Елизавета**

Руководители проекта:

**Горячева Наталья Валерьевна,  
Казанина Эльвира Адхемовна**



## Цель:

Изучить взаимодействие ситуации контроля знаний и усиление у многих обучающихся волнения, мешающего успешно показать результаты обучения.

## Задачи:

1. Определить и объяснить механизмы возникновения стресса.
2. Изучить отношение школьников к стрессу.
3. Выявить способы, которыми пользуются школь для снятия волнения.
4. Разработать и предложить обучающимся способы саморегуляции, которые можно использовать при подготовке и во время экзаменов.

## • Методы:

1. Авторская анкета (приложение № 1)
2. Метод количественной и качественной обработки





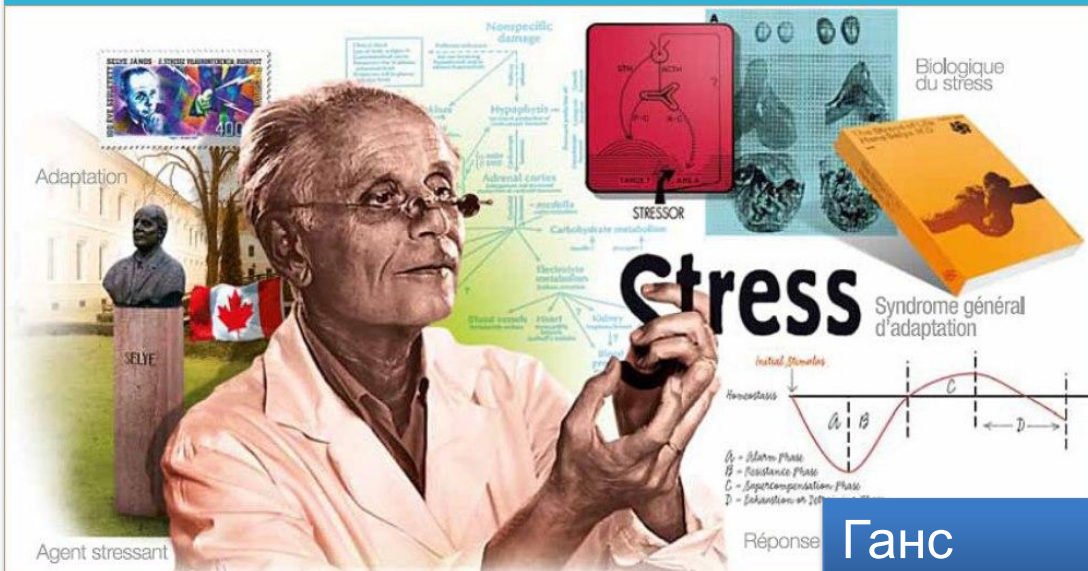
# Актуальность темы

- Ситуация контроля знаний (контрольная работа, тестирование, зачёт, экзамен) часто даются ученикам с трудом.
- Из-за этого оценка часто оказывается ниже, чем могла бы.
- Как помочь себе сосредоточиться и успешно выполнить задание?

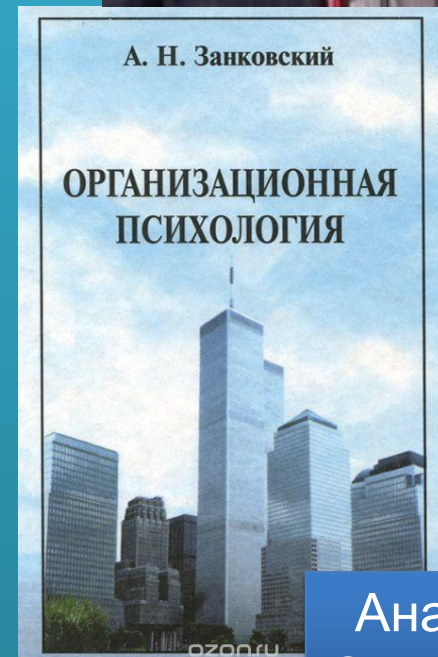
Стресс - психическая и физическая реакция организма на раздражающие или пугающие ситуации



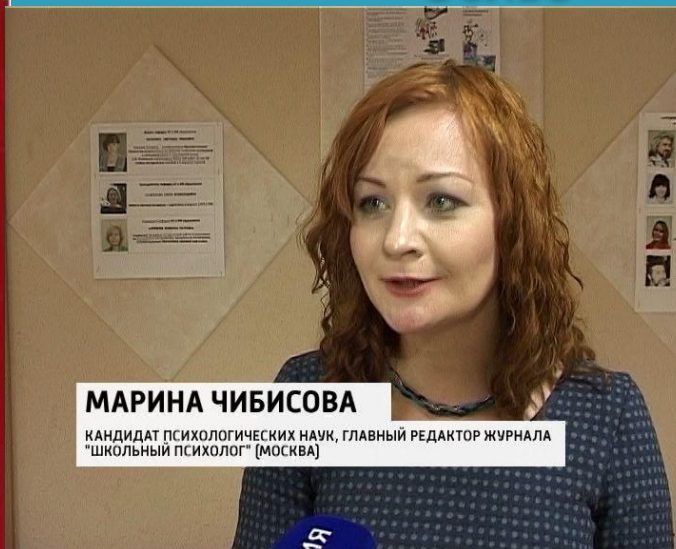
# Обзор литературы



Ганс  
Селье



Анатолий  
Занковский



МАРИНА ЧИБИСОВА  
КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА  
"ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ" (МОСКВА)

# Происхождение и механизмы стресса

Для первобытного человека стресс был поистине спасением. В его жизни не было контрольных и экзаменов, но зато в избытке были погони, охота и бегство от врага

или хищника

Во время стресса в кровь выбрасывался гормон адреналин – человек становился более устойчив к воздействию среды, мог бежать быстрее и дольше, бросать камни и копья дальше и выдерживать большие физические нагрузки.

Этот механизм остался неизменен и у нас – людей цивилизованных

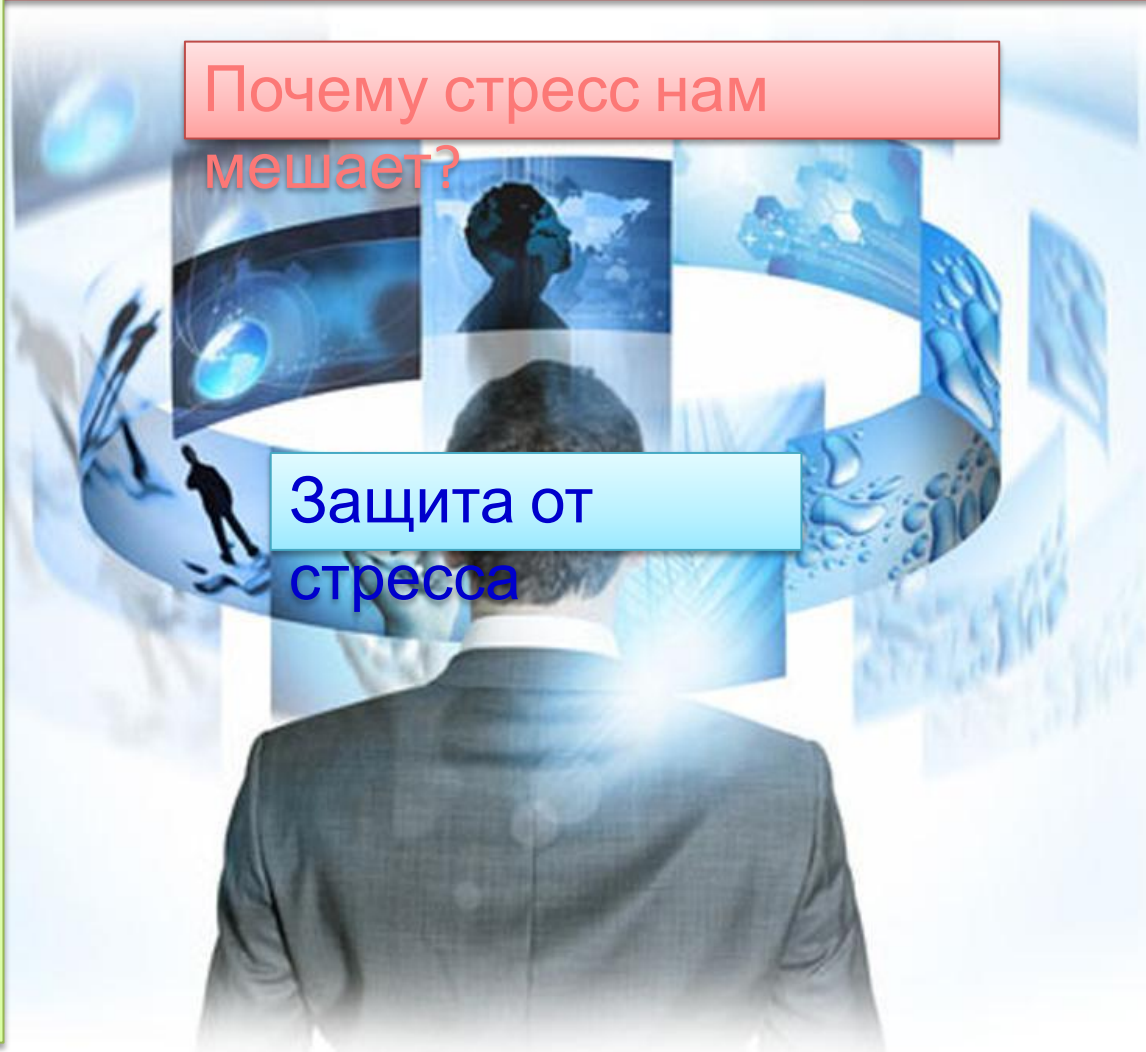


Трехфазная модель **ОАС** показала, что способности организма к адаптации не бесконечны. После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление, причем продолжительность этого сопротивления зависит от врожденной приспособляемости организма и от силы стрессора. В конце концов

## Трехфазная модель ОАС (общего адаптационного синдрома)

Почему стресс нам мешает?

Защита от стресса



# АНКЕТИРОВАНИЕ И ОПРОС



## Опросник для учащихся 2-11 классов:

- Писали ли вы письменные проверочные работы?
- Волновались ли вы при этом?
- Как вы справлялись со своим волнением?
- Знаете ли вы какие-то упражнения, которые помогают снять волнение? Если да, то какие?

**ВСЕГО В ОПРОСЕ ПРИНЯЛО УЧАСТИЕ 106 ЧЕЛОВЕК**


# Результаты опроса

- Все ученики (**100%**), участвующие в опросе, уже писали различные письменные проверочные работы.
- Волновались при этом **66 %** опрошенных.
- **78 %** опрошенных сказали, что знают разные способы снятия волнения.
- Только **41 %** учеников применяют различные упражнения, чтобы снять волнение на экзамене.





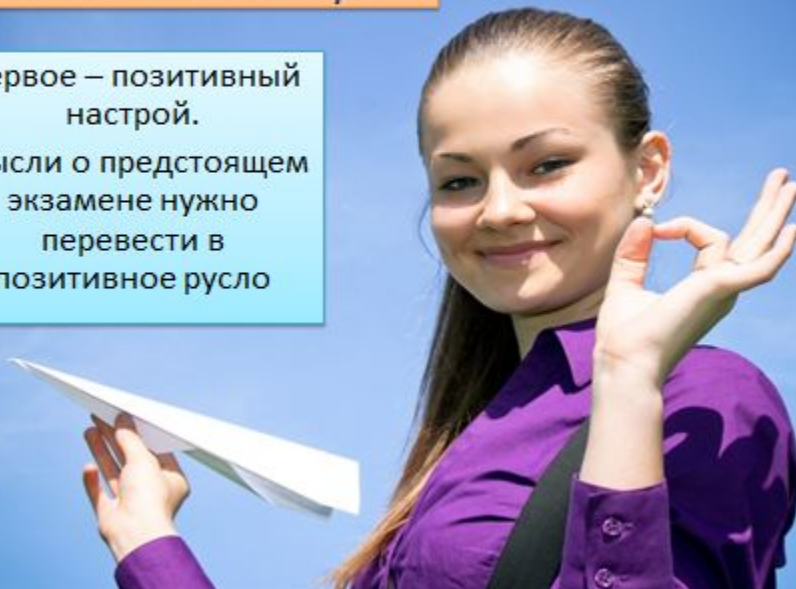
# Методы саморегуляции

A high-angle, top-down photograph of a diverse group of young adults, including men and women of various ethnicities, all smiling broadly and waving their hands towards the camera. The group is densely packed, and the overall mood is positive and energetic. The background is slightly blurred, focusing attention on the individuals in the foreground.

Человечество  
давно ищет и  
находит  
упражнения,  
которые  
помогают  
переключить  
внимание с  
волнующего  
события на  
что-то другое  
и снизить  
уровень  
волнения

## Практическая часть Позитивный настрой

- Первое – позитивный настрой.
- Мысли о предстоящем экзамене нужно перевести в позитивное русло



## Практическая часть Дыхательные упражнения

Один из древнейших способов снятия напряжения и уменьшения любого волнения – это парадоксальное дыхание



## Практическая часть Двигательная активность

Если на экзамене Вы впали в ступор...  
... Есть очень простой выход – начать двигаться, даже сидя за партой



## Практическая часть Счет 5-10

- Считая до 5 или до 10 несколько раз подряд, мы переключаем наше внимание с волнения по поводу экзамена на счёт



## Практическая часть

### Пристальное внимание на предмет

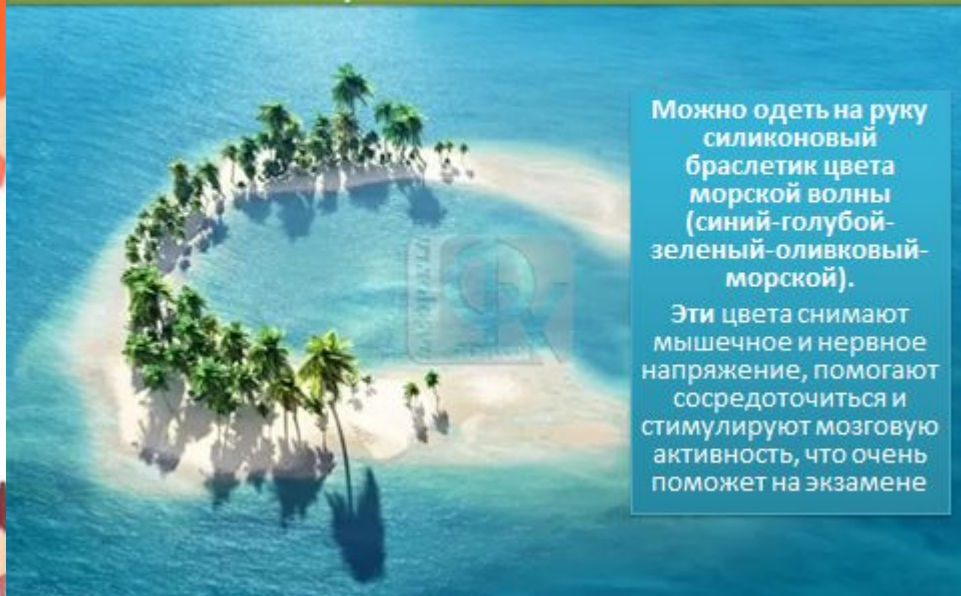


Хороший способ переключиться с собственного волнения: **пристальное внимание** на любой предмет, даже ручку, которая у вас в руках во время экзамена



## Практическая часть

### Цвет и свет...



Можно одеть на руку силиконовый браслетик цвета морской волны (синий-голубой-зеленый-оливковый-морской).

Эти цвета снимают мышечное и нервное напряжение, помогают сосредоточиться и стимулируют мозговую активность, что очень поможет на экзамене

## Практическая часть

### Визуальная релаксация



Нужно закрыть глаза и представить себе море, горы или любое место, где вам было хорошо и спокойно

## Практическая часть

### Пальчиковая гимнастика



Отвлеките ваш мозг от экзаменационного волнения. Например, покатайте ручку между ладоней; потрите ладонями друг о друга; поведите указательным пальцем одной руки по ладони другой (упражнение Сорока-воровка); прикоснитесь большим пальцем ко всем пальцам по очереди...

Спасибо  
за внимание!

