



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





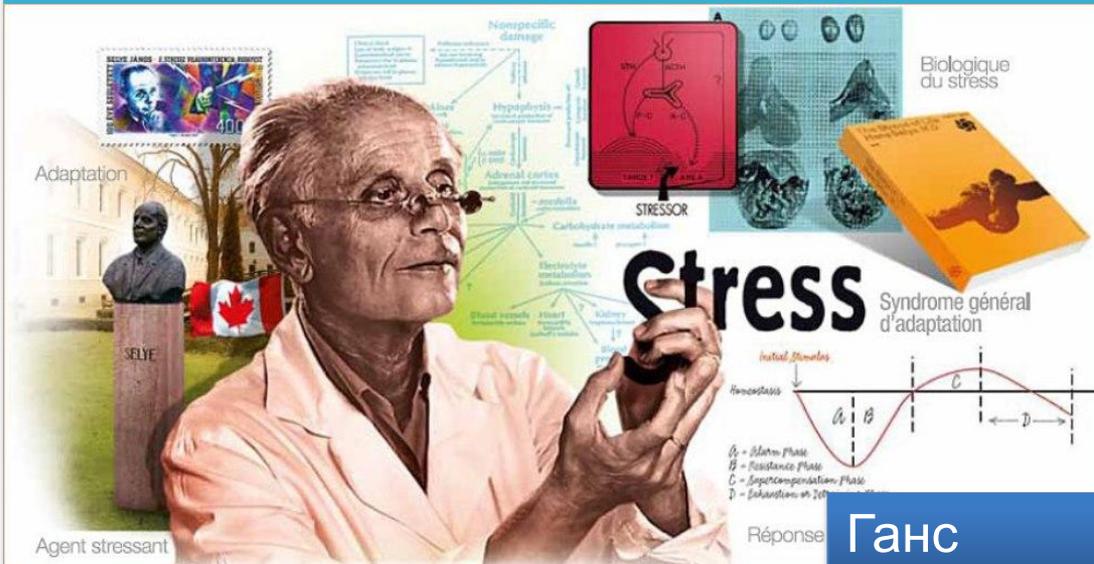
Актуальность темы

- 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?

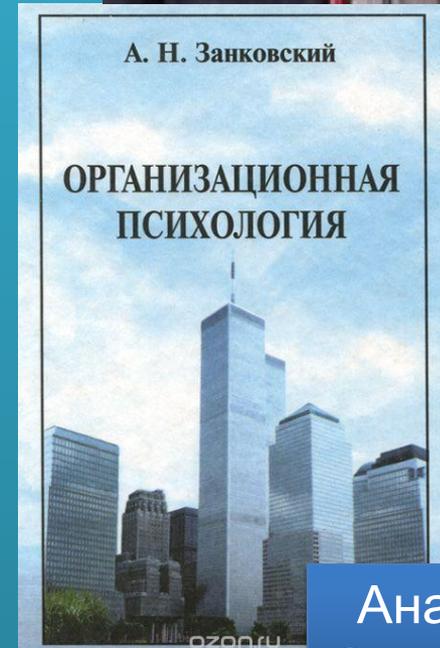
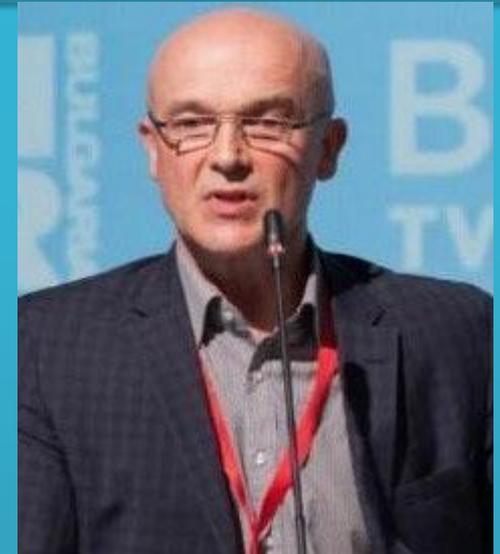
Стресс - психическая и физическая реакция организма на раздражающие или пугающие ситуации



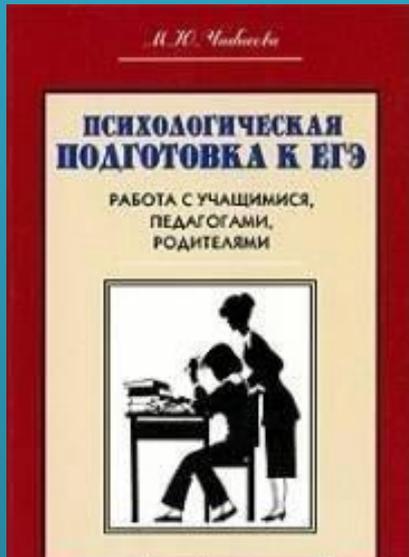
Обзор литературы



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

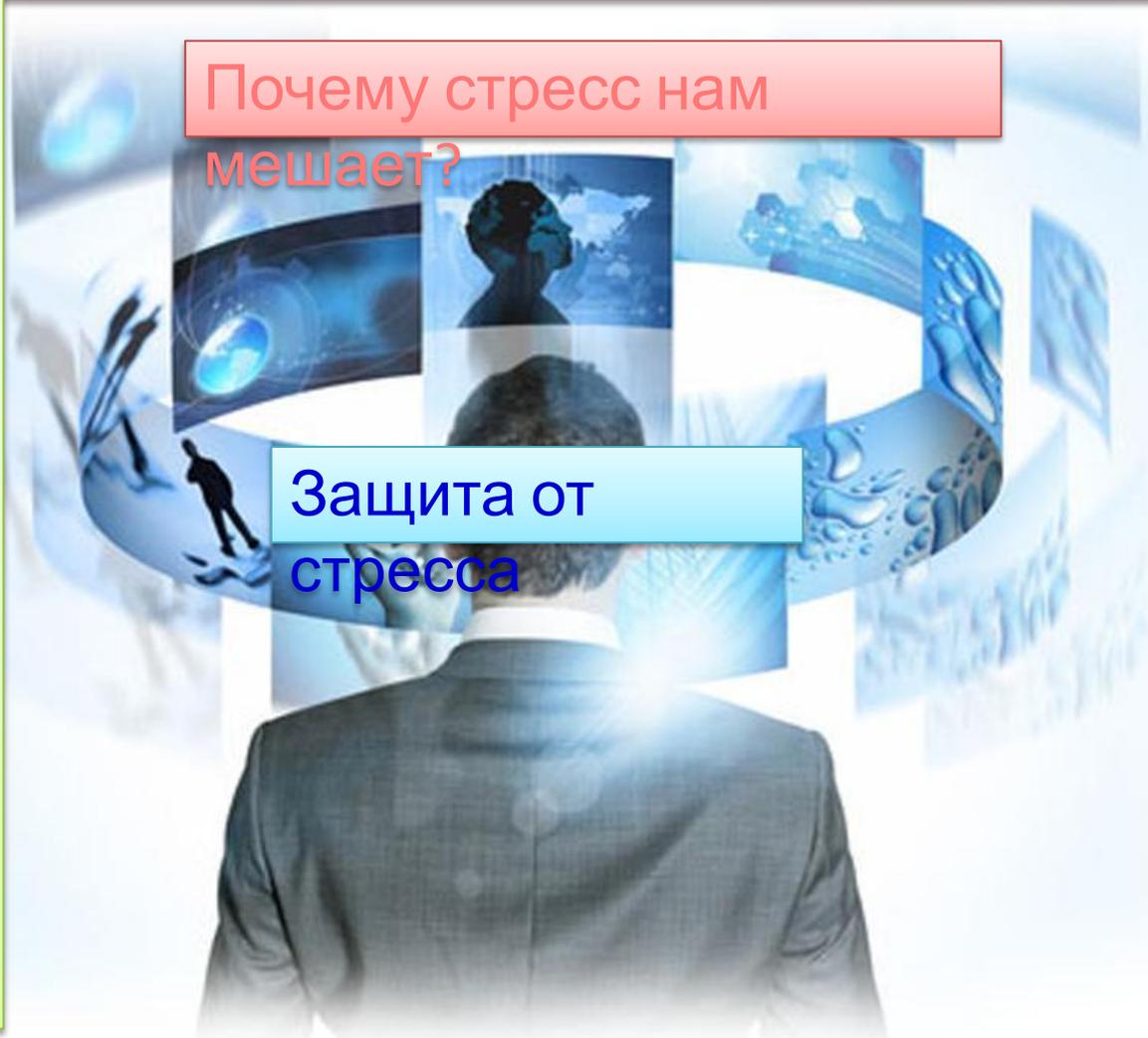


Трехфазная модель **ОАС** показала, что способности организма к адаптации не бесконечны. После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление, причем продолжительность этого сопротивления зависит от врожденной приспособляемости организма и от силы стрессора. В конце концов

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.



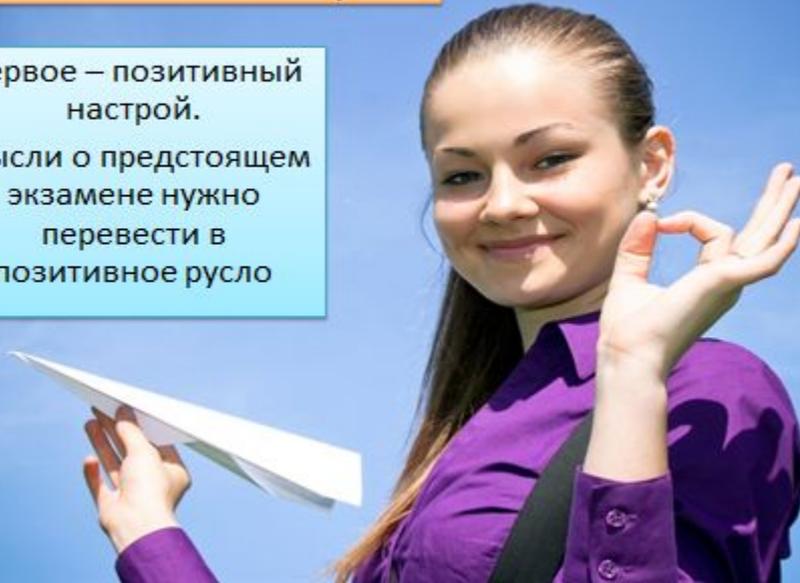
Методы саморегуляции

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 tightly packed, creating a sense of community and positivity. 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

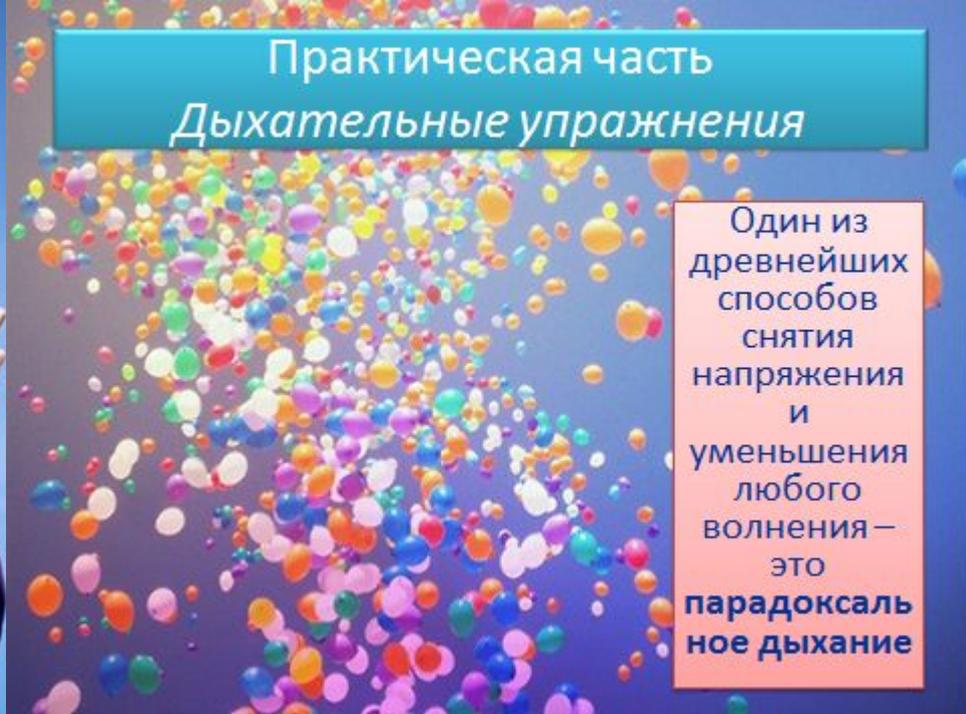
Практическая часть Позитивный настрой

- 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!

