

# **Образец сжатия одного из текстов изложения**

Подготовка к ГИА

**Подготовила: Проненкова Н.Г.  
МОУ Максимковская ООШ**

По мнению психологов, настроение преимущественно зависит не от событий как таковых, а от того, как мы их воспринимаем. Ведь настроение показывает, как мы оцениваем то, что произошло, и как воспринимаем своё поведение в это время. Если мы в какой-то ситуации действовали во вред себе, своей личности, то возникают неприятные переживания, мы начинаем чувствовать себя несчастными. Поведение, которое делает нас сильнее, способствует нашему развитию, и тогда настроение улучшается, возникает радость.

Но и неприятные эмоции, оказывается, полезны. У каждого неприятного и даже отрицательного переживания есть очень важные положительные функции. Например, страх – это защитная реакция, сигнал о необходимости проявить осторожность. Печаль – это способ привыкнуть к утратам, смириться с ними.

Однако часто положительные стороны отрицательных эмоций не могут проявиться без наших усилий. Представьте, например, такую ситуацию. Вы ищите подарок другу на день рождения, но так и не находите ничего подходящего. Когда после долгих поисков приходите домой, вспоминаете, что друг недавно позавидовал тому, что вам удалось купить только что вышедший альбом любимой группы. Вам тоже нравится этот альбом, и расстаться с ним очень жалко, но в то же время в глубине души вы понимаете, что это был бы по-настоящему хороший подарок. Вам грустно отдавать диск, но, преодолев себя и подарив его другу, вы испытаете удовольствие, потому что обрадовали друга, а ещё потому, что и его, и ваше собственное мнение о вас стало выше. (215 слов)

**□Первый абзац исходного текста для сжатия.**

**1) По мнению психологов, настроение преимущественно зависит не от событий как таковых, а от того, как мы их воспринимаем. 2) Ведь настроение показывает, как мы оцениваем то, что произошло, и как воспринимаем своё поведение в это время. 3) Если мы в какой-то ситуации действовали во вред себе, своей личности, то возникают неприятные переживания, мы начинаем чувствовать себя несчастными. 4) Поведение, которое делает нас сильнее, способствует нашему развитию, и тогда настроение улучшается, возникает радость. ( 68 слов)**

**□Микротема, затронутая в этом абзаце.**

**Настроение зависит не от самих событий, а от их восприятия нами: например, от оценки нашего поведения в конкретной жизненной ситуации.**

**□** *Вариант сжатого изложения первого абзаца текста.*

**1)** Настроение зависит не от самих событий, а от их восприятия нами. **2)** Оно является нашей оценкой собственного поведения. **3)** Действуя во вред себе, мы чувствуем себя несчастными. **4)** Поведение, делающее нас сильнее, улучшает настроение. (31 слово)

*□Второй абзац исходного текста для сжатия.*

**1)Но и неприятные эмоции, оказывается, полезны. 2)У каждого неприятного и даже отрицательного переживания есть очень важные положительные функции.3) Например, страх – это защитная реакция, сигнал о необходимости проявить осторожность. 4)Печаль – это способ привыкнуть к утратам, смириться с ними. (37 слов)**

*□Микротема, затронутая в этом абзаце.*

**У каждого отрицательного переживания есть важные положительные функции.**

*□ Вариант сжатого изложения второго абзаца текста.*

1) У каждого отрицательного переживания есть важные положительные функции. 2) Страх – сигнал проявить осторожность. 3) Печаль – способ привыкнуть к утратам. (17 слов)

**□Третий абзац исходного текста для сжатия.**

**1) Однако** часто положительные стороны отрицательных эмоций не могут проявиться без наших усилий.**2)** Представьте, например, такую ситуацию. **3)**Вы ищете подарок другу на день рождения, **но так и не находите ничего подходящего.** **4)**Когда после долгих поисков приходите домой, вспоминаете, что друг недавно позавидовал тому, что вам удалось купить **только что вышедший** альбом любимой группы.**5)** Вам тоже нравится этот альбом, и расстаться с ним очень жалко, но в то же время в глубине души вы понимаете, что это был бы по-настоящему хороший подарок. **6)**Вам грустно отдавать диск, но, преодолев себя и подарив его другу, вы испытаете удовольствие, потому что обрадовали друга, а ещё потому, что и его, и ваше собственное мнение о вас стало выше. (110 слов)

**□Микротема, затронутая в этом абзаце.**

**Положительные функции отрицательных эмоций часто не могут проявиться без ваших усилий. Преодолев себя и отдав другу то, что вам нравится, вы обрадуете друга и повысите свою самооценку.**

**□ Вариант сжатого изложения третьего абзаца текста.**

**1)** Положительные функции отрицательных эмоций часто не могут проявиться без ваших усилий. **2)** Вы долго ищите подарок другу на день рождения. **3)** Придя домой, вспоминаете: друг позавидовал тому, что вы купили новый альбом любимой группы. **4)** Преодолевая себя, дарите ему диск, который вам нравится. **5)** Так вы обрадуете друга и повысите свою самооценку. (48 слов)



## *Итоговый вариант сжатого изложения*

Настроение зависит не от самих событий, а от их восприятия нами. Оно является нашей оценкой собственного поведения. Действуя во вред себе, мы чувствуем себя несчастными. Поведение, делающее нас сильнее, улучшает настроение.

У каждого отрицательного переживания есть важные положительные функции. Страх – сигнал проявить осторожность. Печаль – способ привыкнуть к утратам.

Положительные функции отрицательных эмоций часто не могут проявиться без ваших усилий. Вы долго ищите подарок другу на день рождения. Придя домой, вспоминаете: друг позабывал тому, что вы купили новый альбом любимой группы. Преодолевая себя, дарите ему диск, который вам нравится. Так вы обрадуете друга и повысите свою самооценку. (96 слов)