

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 ищете 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** ищите 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)