

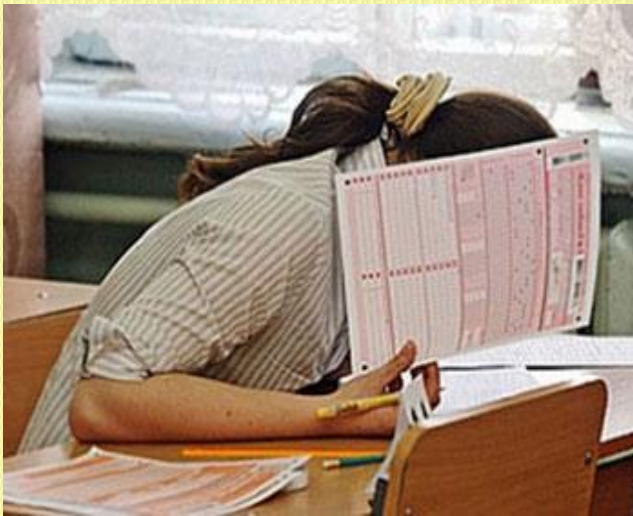
Здоровым быть модно !

Конкурс «Учитель года 2014»

Классный час в 9 А классе
МБОУ « СОШ № 5 города
Азнакаево» АМР РТ

Учитель высшей квалификационной
категории МБОУ «Лицей №4 города
Азнакаево» АМР Р Т

Бадертдинова Василя Габдулловна





Приемы психологической подготовки учащихся к экзаменам

Задачи сегодняшнего классного часа – это выработка конструктивного отношения к экзамену,

научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год,

приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованными.

Практикум:

Экзамен для меня –
это...

Закончи предложение.

Причины волнения перед экзаменами

- 1. Страх – «А вдруг провалю»;
- 2. Недостаток подготовки;
- 3. Волнение родных, близких и окружающих.



Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони.

Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

2. Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

Экзамены на 5 :

I. Приспособиться к окружающей среде.

Мощным источником стресса для учащихся, сдающих ГИА, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги- члены экзаменационных комиссий



Для ослабления влияния этого **стрессогенного** фактора на учащихся, целесообразно, по возможности, побывать на месте будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.

Этой целью проводятся и пробные экзамены.

Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

- **2. Контроль над позитивными мыслями.**
- Доказано, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие, а мысли по поводу этого события (например предстоящий экзамен)
- Необходимо регулировать ход своих мыслей относительно предстоящего экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.

Практикум:

- 1. Приведите примеры позитивных мыслей по поводу экзамена.**

Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

- **3. Переименование**
- **Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным :**
- **не « трудное испытание»,**
- **не « стресс»,**
- **не « крах»,**
- **а просто «тестирование».**

Практикум:

**Дайте новое ,
нейтральное название
слову « Экзамен-
ГИА»**



Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

- **4. Внутренний диалог.**
- Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход.

Практикум:

- Какие возможные стрессовые ситуации могут возникнуть на экзамене?
- 4. Ваши действия по решению данной ситуации

Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

- **5. Настроиться на успех, удачу!**
Абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута!

- **Практикум:**
- **Вспомните приятное событие в вашей жизни. Это может быть успешное выступление, удачный ответ, когда вы испытывали полное удовлетворение, измерьте свой пульс.**
- **Вспомните, когда вас очень сильно кто-то обидел, вы плакали, долго не могли забыть это событие, измерьте свой пульс**
- **Запишите вывод.**
- **А кто знает как можно измерить свое артериальное давление?**

Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды.

- **Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для этого для них необходимо определенное количество жидкости. Его недостаток снижает скорость нервных процессов.**



Обеспечьте гармоничную 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.
- Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней.
- Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной.
- Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария.

- Практикум:

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.



Вариант упражнения «перекрестный шаг»

В СИТУАЦИИ ЭКЗАМЕНА.

- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на
- чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет
- слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.
- Во время экзамена целесообразно повесить изображение крестов на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен
- контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.



Зевота – зарядка для мозга!

Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что зевота повышает эффективность работы ума. Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.

Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в кору мозга.

- Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.

Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.



Дыхательная гимнастика

- **Поможет дыхательная гимнастика!**

Успокаивающее дыхание:

- выдох в два раза длиннее вдоха.

Мобилизирующее дыхание:

- вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно

- перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут

- Практикум:

- 1. Делаем успокаивающее дыхание.
- 2. Делаем мобилизирующее дыхание.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение № 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные
- мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.



САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН



Практикум

⋮

**Помассируйте
области
мочек уха в
течение 2-х
минут**

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА и ЕГЭ?

Будь внимателен!

- **Соблюдай правила поведения на экзамене!**
- **Сосредоточься!**
- **Не бойся!**
- **Начни с лёгкого!**



- **Читай задание до конца!**
- **Думай только о текущем задании!**
- **Исключай!**
- **Запланируй два круга!**
- **Угадывай!**
- **Проверяй!**
- **Не огорчайся!**

Продукты, улучшающие память



- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге.
- **Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.**

- **АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, Его в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало (кал.). 1 ка в



Продукты, улучшающие внимание

- **АВОКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти
- (например, при составлении
- планов, расписаний, списков
- покупок и т. д.) за счет высокого
- содержания жирных кислот.
- Достаточно 1/2 плода.



- **КРЕВЕТКИ** - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить
- только после кулинарной
- обработки (варки или жарки).

Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

ЛУК РЕПЧАТЫЙ помогает при

- умственном переутомлении и
- психической усталости.
- Способствует разжижению крови,
- улучшает снабжение мозга
- кислородом. Доза: минимум



10.



- **ОРЕХИ** особенно хороши, если Вам предстоит «марафон» (доклады, конференции, концерты).

Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Влияние продуктов на восприятие

информац

Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



КАПУСТА – снимает нервность



ЛИМОН – освежает мысли и облегчает восприятие информации.



ЧЕРНИКА – способствует кровообращению мозга.



1. Ции

ПАПРИКА – способствует выделению «гормона счастья»



КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



БАНАНЫ содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

и еще...

- **ВАЖНО:**
- *Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.*



Использованные материалы:

- Сергей ПОЛЯКОВ - доктор педагогических наук, профессор
- кафедры психологии Ульяновского государственного университета
- им. И.Н. Ульянова и Марина ЕРХОВА - кандидат педагогических
- наук, доцент кафедры воспитательных проблем образования
- Ульяновского института повышения квалификации и
- переподготовки работников образования – авторы статьи
- «Психопрофилактика экзаменов: психологические технологии»,
- МГ
- «Школьный психолог», № 8, 2006г.
- Пэтт Линд-Кайл (Patt Lind-Kyle), «Исцели свое мышление,
- перенастрой свой мозг»
- <http://kuhar.com.ua/content/view/143/33/>