**Усманова Светлана Александровна**

**педагог – психолог**

**МАОУ «СОШ №23 им.Г.А.Кадзова»**

**п. Айхал**

**Психологическая подготовка к экзаменам с элементами тренинга и проектирования.**

Представленное занятие является частью программы психологической подготовки к экзаменам. В программе также предусмотрены тренинги, посвященные технологии подготовки к сдаче экзамена, занятие для родителей, педагогов, мониторинг, анкетирование и тестирование учащихся.

В проводимых нами исследованиях было выявлено, что в представлении учащихся уровень здоровья как бы задан от природы. Его нельзя улучшить или ухудшить. Необходимо преодолеть эту установку, обучая школьников вести себя так, чтобы сохранить здоровье. Анализ анкет учащихся показал, что 29% школьников безразличны к своему здоровью, отмечая актуальность здорового образа жизни и волнуясь за здоровье близких людей.

Тема**: «Сдаем экзамены, сохраняя здоровье»**

Цели:

**- показать актуальность проблемы сохранения здоровья во время подготовки к экзаменам**

**- получить представление об опасности экстремальных психических и физиологических нагрузок**

**- стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм**

Методические средства :метод **погружения в проблему**

**беседа, тренинговые упражнения, проекты « Зона риска»,**

**« Спасательный круг», дискуссия, компьютерная диагностика уровня тревожности.**

**Оборудование:** макеты таблиц « Зона риска»,фигура человека из бумаги, бумажные спасательные круги, компьютер с установленной диагностической программой « Уровень тревожности», памятки – рекомендации.

Занятие проводится в тренинговой комнате. Ориентировочное время – 1час 30 минут.

Ход занятия.

1. **Организационный момент.**

**Актуализация, введение в групповую работу.**

**Озвучивание целей занятия.**

« Вам предстоит сдавать выпускные экзамены. Продолжая обучение, Вы также столкнетесь с необходимостью сдавать экзамены или проходить тестирование. Ваши родители на своих рабочих местах также проходят аттестацию, квалификационные испытания и экзамены. Таким образом, подготовка к экзаменам или другим испытаниям – не единовременная проблема, поэтому целесообразно уделить время ее обсуждению.

Проблема эта не нова, и, конечно, существует много рекомендаций и советов, которые я могла бы вам передать. Но сегодня я этого делать не буду. Ведь то, что легко достается, легко и забывается. Сегодня вы заработаете советы и рекомендации, выполняя задания».

Озвучиваем основные правила работы в группе: готовность, открытость, доверительность, честность.

1. **Вводные упражнения.**

Сегодня Вам предстоит решать проблемы в группе, а не индивидуально. Успех зависит от Вашего настроя и веры друг в друга.

А) Давайте подбодрим, друг друга: по очереди посмотрите на своего соседа справа, назовите его по имени вслух и мысленно скажите « Я верю в тебя». Передайте эту веру похлопыванием, поглаживанием, кивком – жестом и т.д. Слегка развернуться справа налево и в обратную сторону. Короткая рефлексия.

Б) Упражнение «МУХА»( концентрация группового внимания).

**3. Работа над проектом «ЗОНА РИСКА»**

Проблемные вопросы:

1. Действительно ли экзамены и подготовка к ним так вредны для здоровья? (обратить внимание на тему занятия).
2. Какой вред они могут принести здоровью?
3. Какие органы и системы во время подготовки и сдачи экзаменов работают с перегрузкой?

Группа получает бумажную фигуру человека и фломастер.

Задание: отметить штриховкой зоны риска для здоровья.

Итогом работы над проектом является заполнение 1,2 частей таблицы (см. приложение1)

Обсуждение по вопросам:

- на самом ли деле все так ужасно и каждого ждут такие нарушения здоровья?

- появляются ли они все сразу или есть индивидуальные особенности?

Работа с понятиями « экстремальные нагрузки» (приводящие к срыву) и « функциональные нагрузки» (переходящие нарушения)

Формулируется вывод – умение работать с материалом и научная организация умственного труда сокращают время подготовки к экзаменам и тем самым снижают нагрузки на организм.

За успешно выполненную работу раздаются памятки.

1. **Выполнение проекта « Спасательный круг»**

Распределение по микрогруппам + участие медицинского работника школы.

Микрогруппам предлагается решить одну из проблем « Зоны риска».

На бумажные спасательные круги самостоятельно записать рекомендации (в случае сомнений или затруднений обращаемся за советом к медработнику).

Рекомендации зачитываются вслух, слушаем комментарий медработника.

Пожелания: прислушиваться к своему организму, разнообразить и дополнить рекомендации, выполнять физические упражнения, заниматься спортом, вести активный образ жизни.

Вывод: важно увидеть проблему, рассмотреть способы ее преодоления.

Советы, какими бы они не были, забываются. Главное – чтобы осталось желание думать о здоровии.

Спасательные круги прикрепляем к фигуре человека.

Волнуясь и спасая его, будем волноваться и за свое здоровье.

**5.Подведение итогов.**

Общий вывод: здоровье можно сохранять при помощи своих же собственных усилий.

Рефлексия по вопросам:

1.Могли бы вы рассказать младшим школьникам или ровесникам о том, как вредит здоровью неправильное поведение при подготовке к экзаменам или выполнении домашней работы?

2.Осознали ли Вы , что владеете достаточным количеством информации, которую только необходимо извлечь из памяти и организовать?

ПРИЛОЖЕНИЯ

№1.Таблица для выполнения проекта «Зона риска».

Примерный вариант заполнения

|  |  |
| --- | --- |
| Зоны риска  ( органы,системы) | Характер нарушений |
| 1. Мозг | Утомление  Перенапряжение  Истощение  Головные боли |
| 1. Нервная система | Нервозность  Раздражение  Плаксивость |
| 3.Желудок | Боли  Изжога  Потеря аппетита |
| 4.Сердце | Боли  Сердцебиение  Нарушение ритма |
| 5.Глаза | Утомление  Нарушение зрения |
| 6.Вегетативная нервная система | Дрожь в руках и ногах |
| 7.Сосуды | Повышение ,понижение давления  Застой крови в сосудах ног |
| 8.Позвоночник | Нагрузка  Боли  Онемение |
| 9.Печень | Нарушения работы из-за неправильного питания |
| 10.Руки | Утомление пальцев, мышц рук  нагрузка на локтевой сустав |
| 11.Общее недомогание | Утомление, вялость ,температура |
| 12.Другие нарушения | Дыхание  Питание мышц  Эндокринные нарушения |