

## Тренинговое занятие «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье»

**Класс:** 11 А

**Педагог-психолог:** Игнатьева Н.А.

**Цель занятия:** активизация процесса формирования психологической готовности обучающихся к сдаче единого государственного экзамена.

**Задачи:**

- сформировать потребность в сохранении здоровья во время подготовки к экзаменам;
- актуализировать проблемы риска для здоровья во время подготовки к экзаменам («погружение в проблему»);
- научить старшеклассников приемам уверенного поведения при подготовке и сдаче экзаменов.
- стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

**Форма урока:** практическое занятие с элементами тренинговых упражнений

**Образовательная технология:** проектная

**Методические средства:** беседа, тренинговые упражнения, метод проекта, дискуссия.

**Оборудование и материалы:** мультимедийный проектор; картонные или бумажные фигурки человека — стилизованные изображения; красные фломастеры или маркеры; круглые бумажные карточки около 10–12 сантиметров в диаметре; скотч для закрепления фигурок на доске, клей, картон.

**Ориентировочное время:** 40–50 минут (зависит от продолжительности дискуссии).

**1 этап. Организационный.**

**1.1.Цветовой тест Люшера**

Цель: определить эмоциональное состояние учащихся на начало урока.

**1.2. Введение в групповую работу**

Психолог: «Большинство из вас по окончании школы планируют продолжить обучение и столкнутся с необходимостью сдавать экзамены или проходить тестирование? Ваши родители когда-нибудь проходили на своем рабочем месте аттестацию, повышение квалификации, квалификационные экзамены? Проблема эта не нова, и, конечно, существует много рекомендаций и советов, которые я могла бы вам передать. Но сегодня я не буду этого делать. Ведь известно, то, что легко достается, легко и забывается. Сегодня я предлагаю вам побыть юными психологами и совместно, работая в группах, выработать советы и рекомендации». А успех работы в группе во многом

зависит от вашего настроения и веры друг в друга. Поэтому сейчас я предлагаю всем выйти ко мне и создать круг, взявшись за руки. Давайте приободрим друг друга и скажем добрые слова, назвав по имени стоящего рядом: «Я верю в тебя и желаю успеха»

### **1.3. Упражнение «Передача уверенности в успех».**

Цель: психологический настрой на работу.

## **2. этап. Основной.**

### **2.1. Погружение в проблему. Проект «ЗОНА РИСКА»**

**Первая инструкция.** Посмотрите на тему нашего занятия и подумайте, действительно ли экзамены и подготовка к ним так вредны для здоровья? Какой вред они могут принести организму? Подумайте, какие органы и системы работают с перегрузкой во время подготовки и сдачи экзамена? К чему это может привести?

#### **Работа в группах.**

*Для обсуждения этих вопросов разделимся на группы по 4—6 человек. Каждая группа выполнит свой проект: «Зоны риска в организме человека при сдаче ЕГЭ. Каждая группа получит фигурку человека и красный фломастер. На фигурке отметьте с помощью линий, штриховки или надписей зоны риска для здоровья. На выполнение этого задания вам дается 5—7 минут.*

**Вторая инструкция** (дается через несколько минут после начала работы над проектом). *У каждой группы уже появились первые идеи и рисунки. А теперь подумайте о чем-то таком, что другие группы могут не знать или забыть. Не останавливайтесь на первом пришедшем в голову решении, призовите все свое воображение, почувствуйте свой организм — свое тело, нервную систему, психику. Представьте состояние своего организма во время подготовки и сдачи экзаменов.*

#### **Защита проектов.**

Дискуссия.

Да ситуация непростая, что же это получается во время подготовки экзаменов страдает весь организм?! И у человека происходят серьезные нарушения здоровья?! Какой метод снятия напряжения, усталости, утомления вы знаете?

*(ответы детей)*

### **2.2. Релаксация.**

Для снятия общего напряжения, усталости, утомления можно использовать метод релаксации: сядьте удобно, можно закрыть глаза и послушайте музыку.

### **2.3. Проект: «Спасательный круг»**

Сейчас те проблемы, которые вы выявили при выполнении проекта «зона риска» постараемся решить. Каждой группе предлагается одна из проблем и круглая карточка: «спасательный круг», нужно указать проблему и на оборотной стороне карточке попытаться ее решить, выработав рекомендации, упражнения для снятия перегрузки организма при подготовке к экзаменам.

Дополнительная инструкция: не останавливайтесь на банальных рекомендациях. Попробуйте представить, что любит ваш организм. Пусть ваши рекомендации также будут разнообразны, не бойтесь ошибиться.

### **2.3. Защита проектов.**

Каждый «Спасательный круг» следует прикрепить к фигурке человека с помощью скотча или прорезать круг посередине и надеть, например, на руку фигурки. По завершении проекта представители групп рассказывают, к каким выводам они пришли, и дают советы своим одноклассникам.

Результаты проекта «Спасательный круг» перед вами посмотрите. (Слайд 1). А в дополнение еще несколько приемов мобилизации при подготовке к экзаменам.

### **2.4. Упражнение: Декларация моей самооценки**

*Цель:* формировать позитивное отношение к самому себе в прошлом, настоящем, будущем, развить чувство самооценки.

*Инструкция:* «Сейчас предлагаю вспомнить «Декларацию самооценки» написанную Вирджинией Сатир, прошу прочитать ее медленно про себя (*ждем, пока прочтут, потом зачитываем вслух*).

#### **«ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ»**

Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что происходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне:

- мое тело, включая все, что оно делает;
- мое сознание, включая все мои мысли и планы;
- мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;
- мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;
- мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;
- мой голос, громкий или тихий; все мои действия.

### **3. этап. Подведение итогов.**

**Дискуссия:** В заключительной части следует остановиться на двух основных выводах. Первый вывод — здоровье можно сохранять с помощью своих же собственных усилий. Второй относится собственно к учебной деятельности. Занятие наглядно может продемонстрировать эффективность метода погружения в проблему для организации последующего сообщения по данной проблеме.

**Домашнее задание:** расскажите школьникам младших классов о том, как вредит здоровью неправильное поведение при подготовке к экзаменам или выполнении домашней работы? Могли ли вы сделать такое сообщение до начала тренинга?

#### **Рефлексия.** Цветовой тест Люшера.

*Цель:* определить эмоциональное состояние обучающихся в конце тренингового занятия.

## **ОТЗЫВ**

### **на тренинговое занятие**

### **«Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье»**

В современной системе школьного образования единый государственный экзамен - неотъемлемая часть выпускного экзамена. От того, как школьник сдаст ЕГЭ, какие баллы получит по выбранным предметам, зависит многое: возможность выбора места для поступления, отбор на бюджетное место, будущее направление подготовки и, в целом, вся последующая жизнь, так как образование играет одну из ключевых ролей в жизни человека. В свою очередь результат ЕГЭ во многом определяется психологической готовностью выпускника к сдаче экзамена.

Существует немало примеров тому, когда обучающийся с высоким интеллектуальным уровнем не смог должным образом продемонстрировать его в ситуации сдачи единого государственного экзамена, так как не сумел побороть свое волнение и безосновательный страх.

В связи с этим, проблема психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов и сохранению здоровья в период подготовки к нему имеет большую актуальность и является одним из приоритетных направлений деятельности педагога-психолога на уровне основного общего и среднего общего образования.

С этой целью 20 января 2023 года педагогом психологом муниципального общеобразовательного учреждения Иркутского районного муниципального образования «Хомутовская средняя общеобразовательная школа №2» Натальей Александровной Игнатьевой проведено тренинговое занятие «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье».

В задачи занятия входило сформировать у учащихся 11 А класса потребность в сохранении здоровья во время подготовки к экзаменам, актуализировать проблемы риска для здоровья во время подготовки к экзаменам; научить старшеклассников приемам уверенного поведения при подготовке и сдаче экзаменов и стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

Основной образовательной технологией, используемой педагогом-психологом на занятии, стала проектная технология, главное преимущество которой - предоставление учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующих интеграции знаний из различных предметных областей.

Занятие «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье» структурировано, составлено логично и включает такие основные этапы, как организационный, основной и заключительный, каждый из которых решает свою задачу.

Во время проведения занятия Наталья Александровна продемонстрировала высокий уровень профессионализма, организаторских и коммуникативных умений. Педагогу-психологу удалось создать благоприятный эмоциональный фон, высокую заинтересованность и включенность всех учащихся 11 А класса. Рефлексия, проведенная в конце урока, продемонстрировала высокий уровень удовлетворенности полученными результатами со стороны всех субъектов образовательного процесса.

Занятие, разработанное и проведенное Игнатъевой Н.А., может быть рекомендовано в практику школьных психологов.

20.01.2023 год

Руководитель центра развития  
профориентационных практик  
«Регионального института  
кадровой политики»



Н.П. Сверч