Урок-беседа по профилактике экзаменационного стресса

**Слайд 1**

Стресс на экзаменах. Советы студентам

**Слайд 2**

Цели и задачи урока

Цель: Снятие ощущения сверхзначимости экзамена

Задачи: Обучение навыкам саморегуляции и способам снятия стресса; управления психическими процессами (внимание, мышление, память).

**Слайд 3**

Актуальность данной темы

Экзамены – это не шуточное испытание. Переживают все: родители – за детей, педагоги – за обучающихся, подростки – за отметку. Подростки уходят в свой внутренний мир, не пытаются исправить положение. Надо вовремя помочь справиться со стрессом. Я предлагаю урок-беседу по профилактике экзаменационного стресса, и надеюсь, что мои советы помогут вам сохранить здоровье.

**Слайд 4**

Содержание: Что такое экзаменационный стресс? Как его избежать? Как готовиться к экзаменам: - условия поддержания работоспособности; - об эффективном запоминании; - режим дня. Поведение во время экзаменов: - как надо выглядеть, чтобы всем понравиться; - как себя успокоить, или об аутотренинге; - как вспомнить даже то, что никогда не знал; - как расположить к себе экзаменатора во время ответа. Способы снятия нервно-психического напряжения после экзамена.

**Слайд 5**

Экзаменационный стресс. Это нормальная реакция вашего организма на ненормальные обстоятельства. Признаки: ощущение абсолютной пустоты в голове, панический страх, бессонница, дрожь в коленках, отсутствие аппетита, нервные спазмы, стойкая ненависть к колледжу и всему, что с ним связано. Мудрый совет: Если делать то, что вы ненавидите, можно серьезно заболеть. Вам нужно любить то, что вы делаете. Любите экзамены!

**Слайд 6**

Как повысить производительность умственного труда. Не переусердствуйте в занятиях. Зазубривание интегралов и стихотворений нужно чередовать с полезной хозяйственной деятельностью: стиркой парадного галстука, выгуливанием собачки или хотя бы хомячка. В конце концов, разгребите в своём письменном столе, вдруг найдёте что-нибудь полезное.

**1 правило: чередуйте умственный труд с небольшой физической нагрузкой.**

**Слайд 7**

Как запомнить большое количество материала Повторяй материал по вопросам, проверь, правильно ли ты запомнил даты, основные факты и т.п. Помни: распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу. Не забывай про «бомбы» - это хороший способ подготовки к экзамену (но не сдачи его).

**2 правило: составляй краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьком листочке. В последний день просмотри все листочки с записями.**

**Слайд 8**

Как правильно распределять время. Раздели день на три части: - готовься к экзаменам 8 часов в день; - занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе. Пусть тебя не мучает совесть - это нужно твоей голове.

 - и не забудь про сон

- спи не менее 8 часов, во сне человек не запоминает, но и не забывает. И еще: на время экзаменов телевизор - твой враг! Сведи до минимума общение с ним.

 **3 правило: планируй свое время - в последний день все не выучишь!**

**Слайд 9**

Перед экзаменом

 Если тебе срочно нужно привести свою голову в порядок попробуй сделать следующее: 1. Помассируй хорошенько кончик своего носа - это активизирует клетки головного мозга. 2. Хорошенько разотри мочки ушей, пока они не станут горячими. 3. Сладко - сладко зевни. Не халтурь. Это упражнение улучшает кровоснабжение головного мозга и повышает в его клетках содержание кислорода. 4. Ляг на пол, подними ноги вверх, закинь их за голову. Оставайся в таком положении несколько минут. Все. Вставай и ни пуха тебе, ни пера.

**Слайд 10**

Как себя успокоить, или об аутотренинге.

И вот ты вытащил билет или получил свой тест: сядь удобно, выпрями спину, подумай о том, что у тебя все получится. Сосредоточься на словах: «Я спокоен. Я совершенно спокоен»

 Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: - расслабься, - глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд), задержка дыхания (2 - 3 секунды)

Соберись с мыслями и работай.

**Слайд 11**

Тесты - это не страшно. Правильно оформляй бланк - это важно. Прочти и пойми задание, прежде чем начать его выполнять. Начинай выполнять задания с тех вопросов, в ответах на которые ты уверен. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Когда ты приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. Действуй методом исключения. Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят. Если ты сомневаешься в правильности ответа и тебе сложно сделать выбор, то доверься своей интуиции! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

**Слайд 12**

Если вас постигла неудача. Что бы ни случилось, помните, безвыходных ситуаций не бывает. В любом случае, это не вопрос жизни и смерти. Не забывай: «Любая неудача временна, из любого тупика есть выход!»

**Слайд 13**

Как справиться со злостью.

 Уединитесь, поколотите подушку или энергично выжимайте сухое полотенце. Дополните это соответствующими зрительными образами. Производите любые спонтанные звуки, как - то: - пожарная сирена («И-и-и»);

 - крик одинокого слона (У-у-у»);

- громко пропойте любимую песню.

**Слайд 14**

Как снять напряжение после экзамена. Сейчас вы заслужили отдых. Если вы - человек активный лучше всего отправляйтесь на дискотеку, в спортзал. Физическая нагрузка уничтожит разрушительные токсины. Если вы по природе созерцатель, полежите на диване, побудьте в тишине, послушайте любимую музыку или погуляйте в парке.

**Слайд 15**

Ни пуха, ни пера желает вам автор - психолог краснодарского гуманитарно-технологического колледжа: Головушкина Ирина Викторовна

Краснодар 2023г.