Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №3

"Мы готовимся к ЕГЭ!"

Стресс - это не то,
что с Вами случилось,
а то, как Вы это воспринимаете

Селье Г.

Авторы проекта: учащиеся 10А класса
Руководитель: Залецкая С.Е., педагог- психолог

Основополагающий вопрос

Мы – хозяева своих эмоций или их марионетки?

Идея проекта

Лучший способ подготовиться к стрессу – это хорошо к нему подготовиться!

Проблемные вопросы

- **Существует ли экзаменационный стресс?**
- **Что делать? Или как подготовиться к ЕГЭ?**
- **Можно ли справиться с экзаменационным стрессом?**

Темы исследований

- Экзамены – это стресс или…? (презентация)
- Что делать родителям, учителям, учащимся? (буклеты, газеты)
- Мы готовимся к ЕГЭ! (психологическая игра)

- **Цель проектной деятельности**: создать «копилку» правил в период подготовки к экзаменам и стратегий поведения во время экзамена.

- **Объект исследования** – педагоги, ученики, родители

- **Предмет исследования** – эмоциональное состояние участников проекта

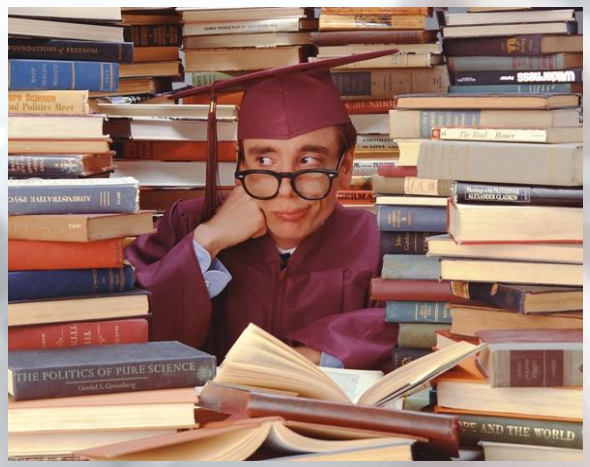
Гипотеза исследования:

если участники проекта получат информационную и эмоциональную поддержку в период подготовки к экзаменам, то это поможет снизить напряжение и тревогу, вызываемые экзаменационным стрессом.

Задачи проекта

- Выявить наличие экзаменационного стресса у различных участников проекта: учеников, учителей, родителей;
- Оказать информационную поддержку участникам проекта;
- Оказать эмоциональную поддержку участникам проекта, имеющим высокий уровень тревожности по поводу ЕГЭ;
- Вызвать интерес и активность у участников проекта к данной проблеме.

Этапы проектно-исследовательской деятельности



Первый этап - диагностический (декабрь 2008 г. – январь 2009 г.)

Цель: Выявление наличия стресса у различных участников проекта.

В рамках данного этапа предполагается следующая работа:

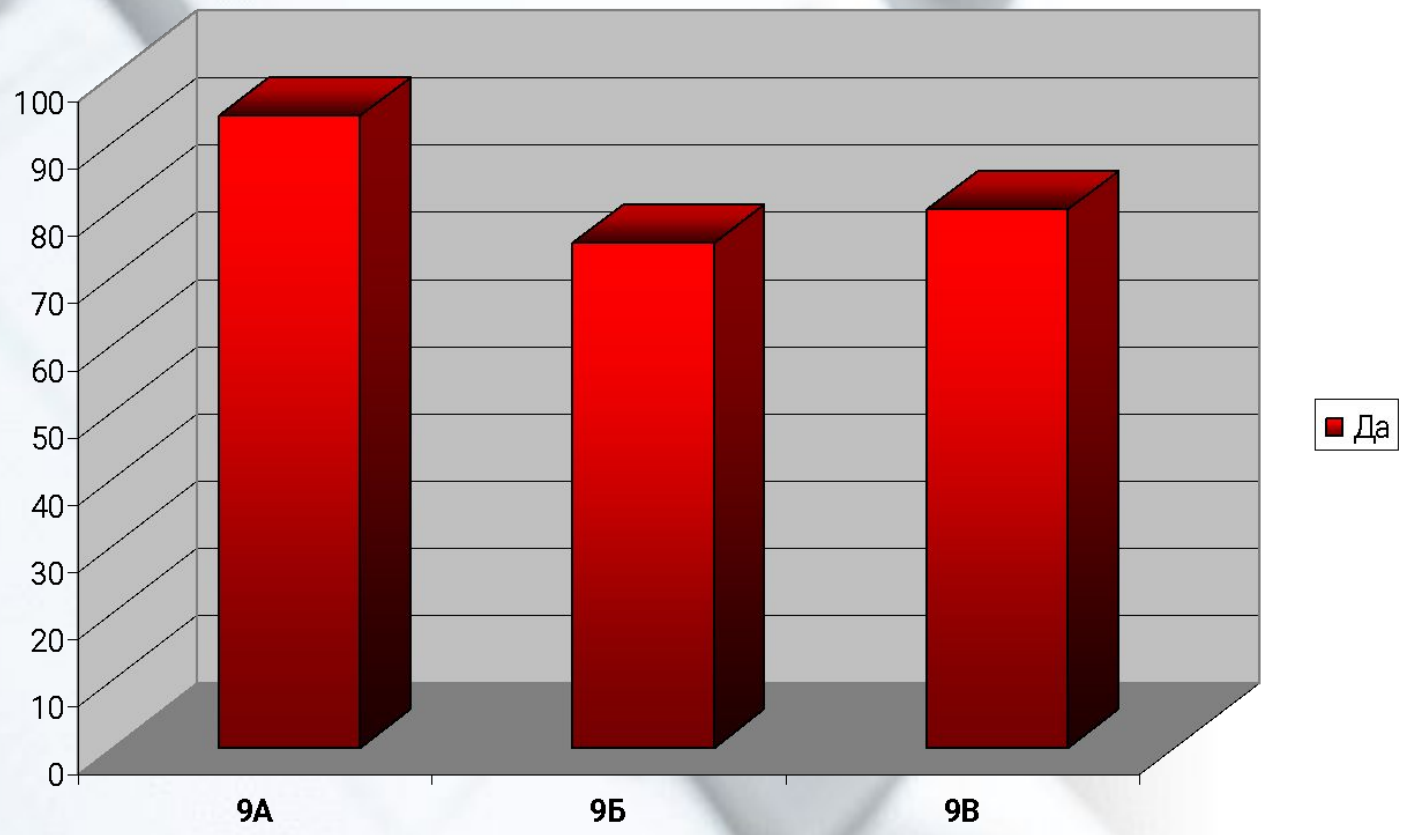
Тема исследования: «Экзамены – это стресс или…?»

Результаты исследования *«Экзамены – это стресс или…»*

Всего приняло участие в исследовании:

Учащиеся 9-х классов – *54 человека*
Родители – *22 человека*
Учителя – *9 человек*

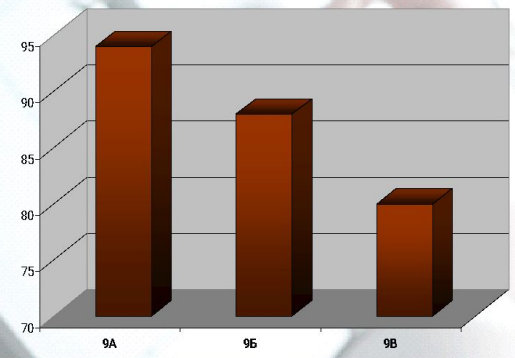
Учащиеся 9-х классов



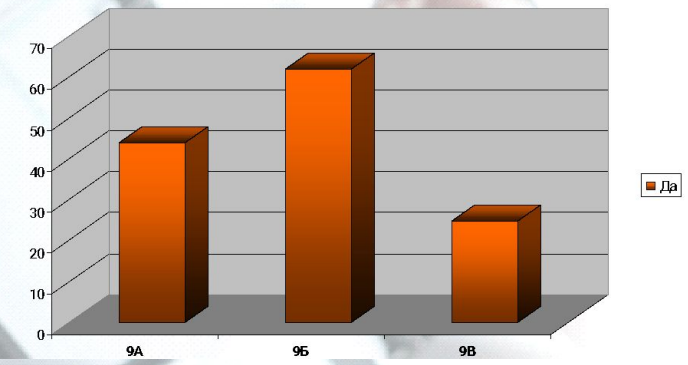
Мысли о ЕГЭ вызывают у меня тревогу, напряжение…

Учащиеся 9-х классов

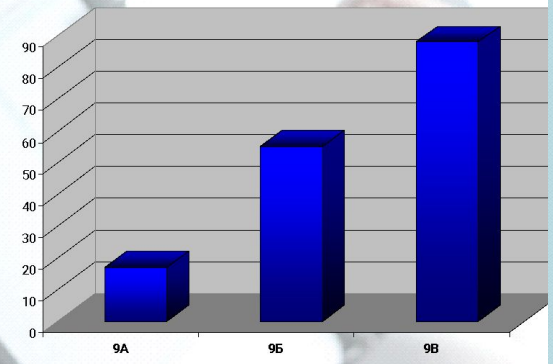
Работая над трудным заданием, по
чувствую, что совершенно забыл е
которые хорошо знал раньше..



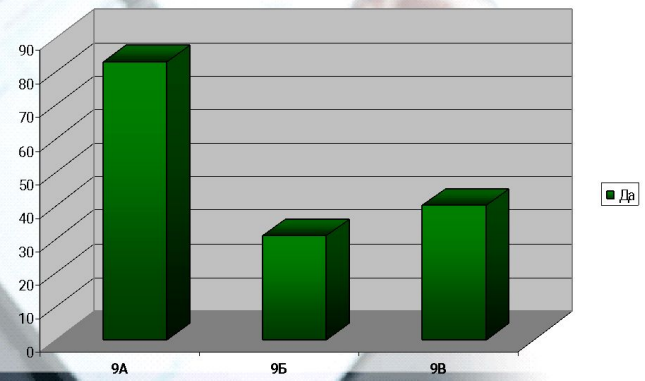
Я считаю, что уровень моих знаний позволит мне успешно сдать ЕГЭ...



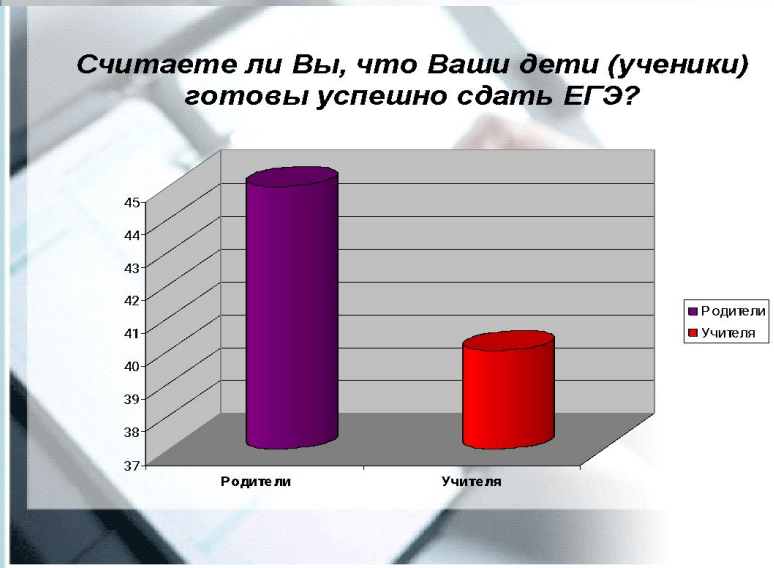
Часто бывает так, что я не могу сра
справиться с заданием, я чувствую, ч
вот-вот расплачусь...

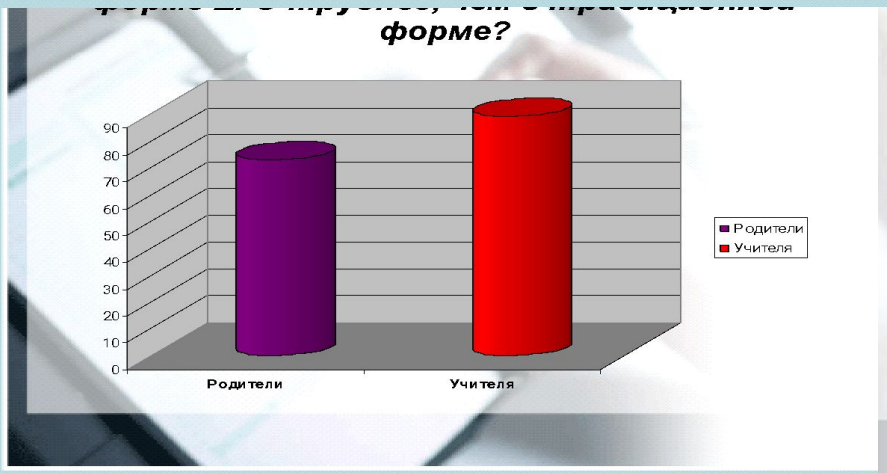


Когда учитель говорит об экзаменах, я чувствую, что моё сердце начинает сильно биться...



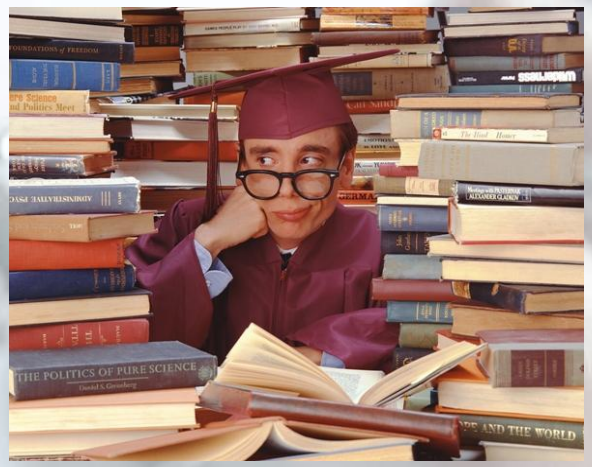
Родители, учителя





Правда ли, что мысли о ЕГЭ вызывают у Вас напряжение, тревогу?

Этапы проектно-исследовательской деятельности



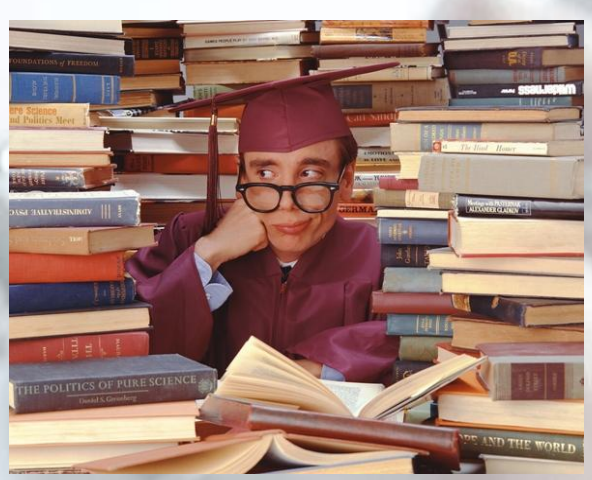
Второй этап: организационный (январь – февраль 2009 г.)

Цель: подготовка информационной базы проекта

Темы буклетов: «Спасательный круг»,
«Родители, помогите сдать ЕГЭ!»

Тема газеты: «Готовимся к ЕГЭ: стратегии поддержки выпускников»

Этапы проектно-исследовательской деятельности



Третий этап: практический (февраль – март 2009 г.)

<u>Цель</u>: практическая реализация проекта, оказание эмоциональной поддержки его участникам.

Психологическая игра «Мы готовимся к ЕГЭ!»

Фоторепортаж игры “Мы готовимся к ЕГЭ”

«В СЕГОДНЯШНЕЙ ДЕЛОВОЙ ИГРЕ ГОТОВИМ МЫ ВАС, ДОРОГИЕ, К ЕГЭ!

Фоторепортаж игры “Мы готовимся к ЕГЭ”

РЫЦАРИ «КРУГЛОГО СТОЛА» И ИХ ДАМЫ

Фоторепортаж игры “Мы готовимся к ЕГЭ”

- WHAT IS ЕГЭ?

- ***Е***ДИНСТВЕННЫЙ
- ***Г***ОДОВОЙ
- ***Э***КСПЛУАТАТОР

Фоторепортаж игры “Мы готовимся к ЕГЭ”

- КАКИЕ КРАСАВЦЫ!

- ДА, МЫ ТАКИЕ!

Фоторепортаж игры “Мы готовимся к ЕГЭ”

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ
«УВЕРЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ»

Стратегии поведения на ЕГЭ:

- Умение сосредоточиться, быть внимательным!
- Прислушиваться к своему организму и научиться вовремя снимать напряжение и нагрузки
- Пробуйте посмотреть на ситуацию с другой стороны!
- Ломайте стереотипы!
- Умейте мобилизоваться, будьте сообразительными и находчивыми!
- Используйте чувство юмора!
- Помните девиз: «Из любой ситуации всегда есть выход!»

Риски проекта

- Неготовность учащихся, учителей, родителей к сотрудничеству, демонстрация реакций негативизма, отказа от совместной деятельности

- Недостаточный уровень коммуникативных способностей организаторов проекта

Разное расписание уроков у учащихся 9-х классов, трудности собрать всех вместе

Основные выводы

- для большинства участников проекта единый государственный экзамен представляет собой стрессовую ситуацию, либо ситуацию, вызывающую эмоциональный и физический дискомфорт;
- созданная в ходе проекта «копилка» советов и рекомендаций оказала информационную поддержку участникам проекта;
- психологическая игра «Мы готовимся к ЕГЭ!» позволила участникам проиграть некоторые напряженные ситуации, связанные с экзаменационным стрессом, что позволило улучшить настроение участников, зарядить их положительными эмоциями;
- данный проект вызвал интерес у участников, возможность проявить активность каждому, значит, был актуальным и востребованным.

Авторы проекта:

ТАБАКОВ АЛЕКСЕЙ, БОРОВКОВА ЕКАТЕРИНА, РЫМИН МИХАИЛ, СМИРНОВ ЕГОР, БАТУРИН АРТЁМ, ИВАНОВ АЛЕКСЕЙ, РУМЯНЦЕВА ЮЛИЯ, ФЕДОРЧУК АЛЕКСАНДР, МУРАВЬЁВА АНАСТАСИЯ, АРХАНГЕЛЬСКИЙ ВАЛЕРИЙ, КРЫЛАТЫЙ ФИЛИПП, ВЛАСОВ АНДРЕЙ, ЕЛЬКИН АЛЕКСЕЙ, КОКУРИН АЛЕКСАНДР, ХАБИБУЛОВ РАВИЛЬ

Контактная информация

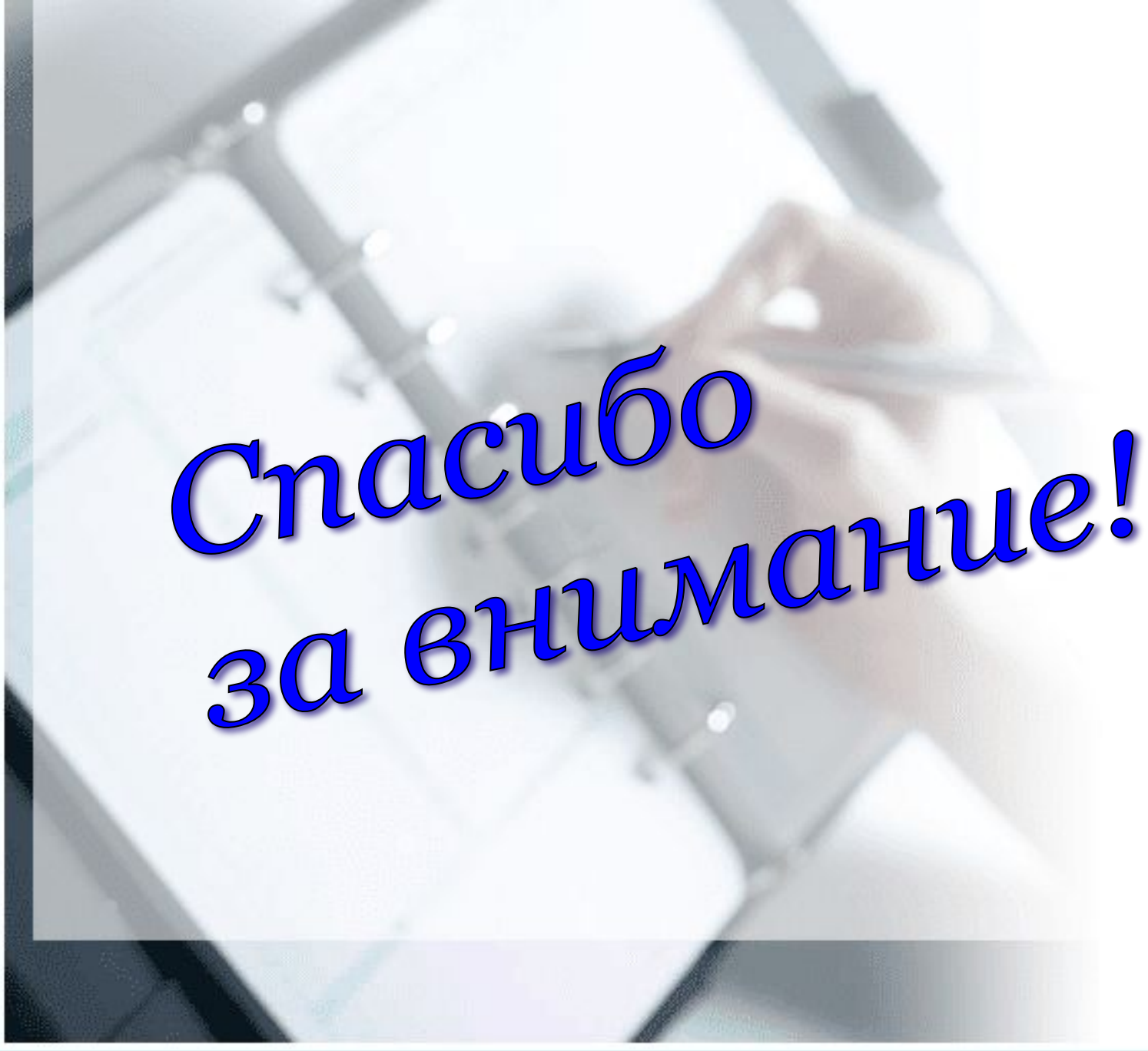
Залецкая Светлана Евгеньевна

педагог-психолог высшей квалификационной категории

муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №3

г. Галич Костромская область

тел. (494237) 22-0-25
e-mail: scool3@mail.ru


Спасибо
за внимание!