

# 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.**

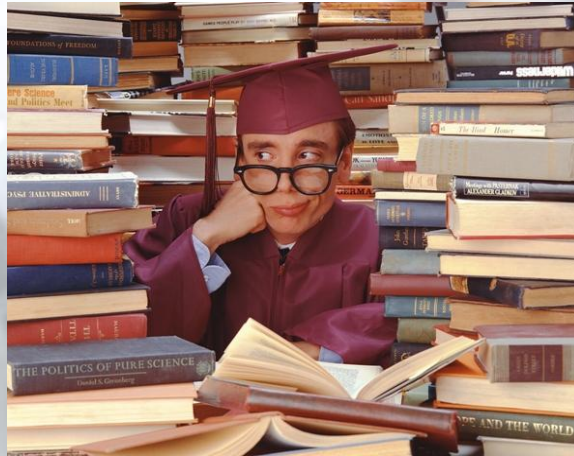


# Задачи проекта



- 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:**

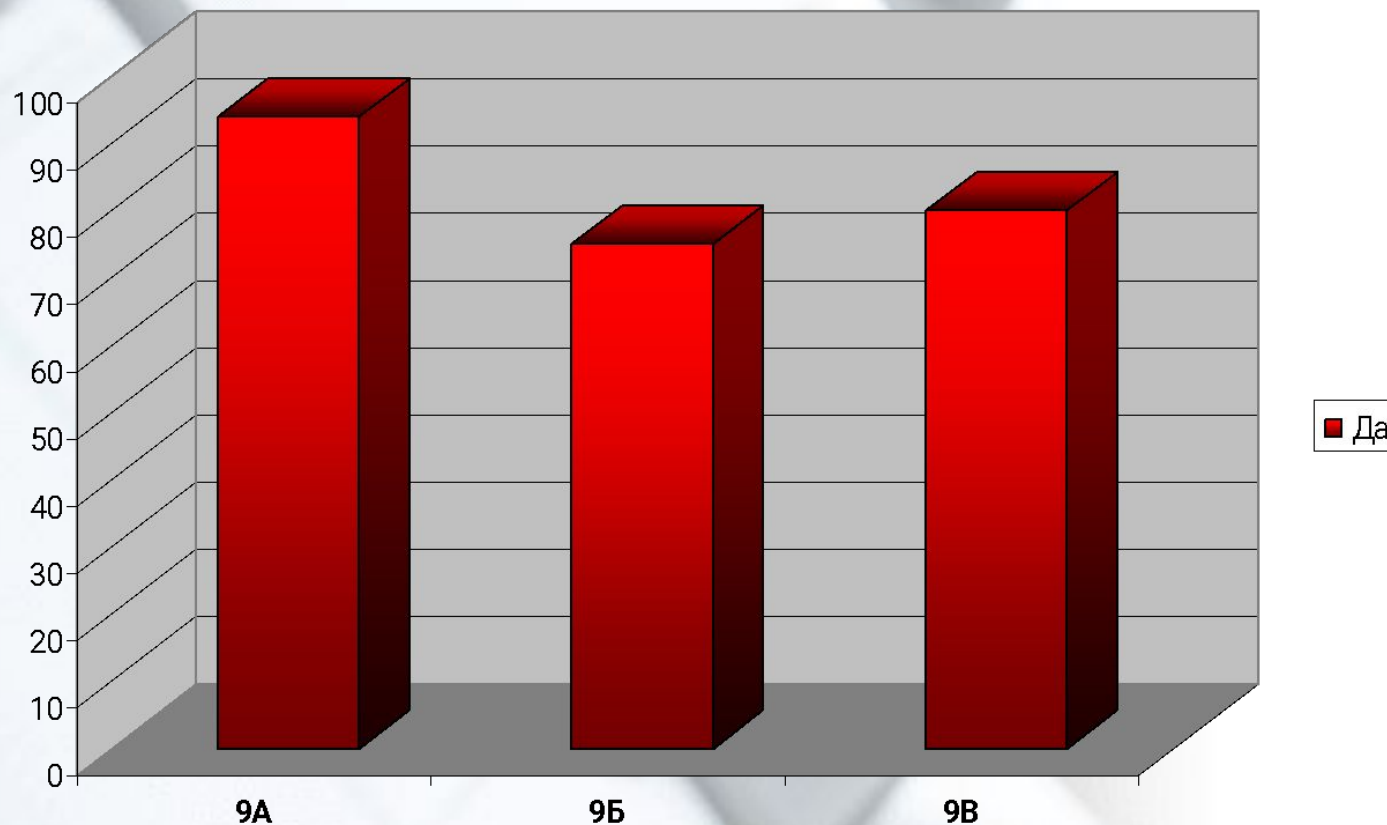
**Учащиеся 9-х классов – 54 человека**

**Родители – 22 человека**

**Учителя – 9 человек**



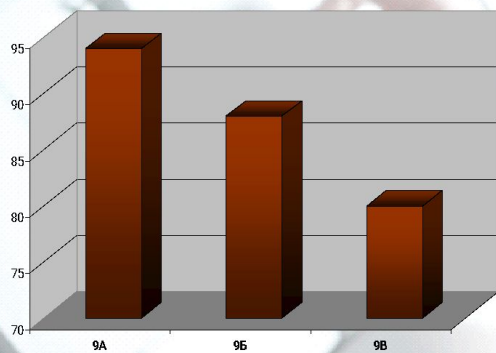
## Учащиеся 9-х классов



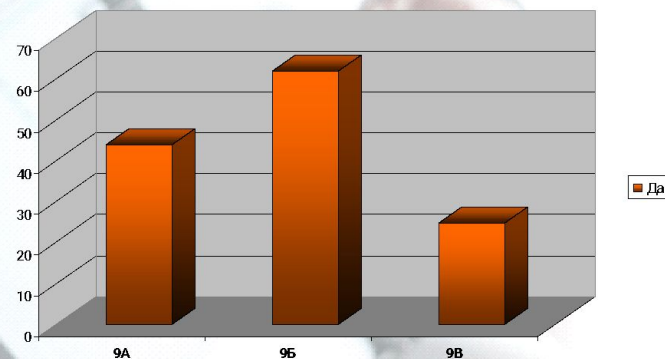
***Мысли о ЕГЭ вызывают у меня тревогу, напряжение...***

# Учащиеся 9-х классов

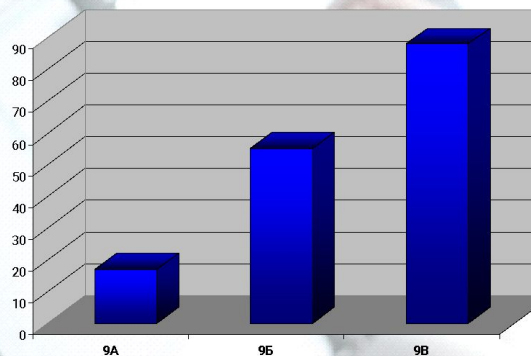
*Работая над трудным заданием, по-  
чувствую, что совершенно забыл  
которые хорошо знал раньше...*



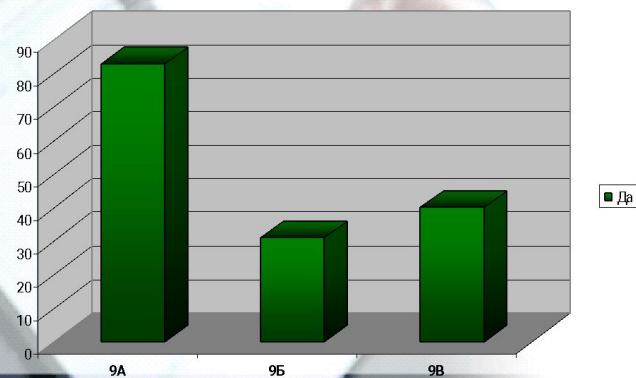
*Я считаю, что уровень моих знаний  
позволит мне успешно сдать ЕГЭ...*



*Часто бывает так, что я не могу сразу  
справиться с заданием, я чувствую, что  
вот-вот заплачу...*

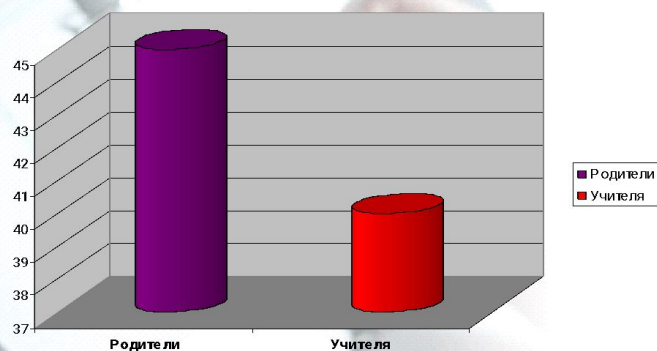


*Когда учитель говорит об экзаменах, я  
чувствую, что моё сердце начинает  
сильно биться...*

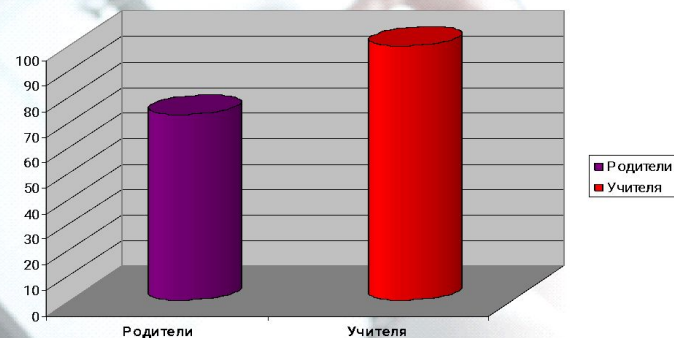


# Родители, учителя

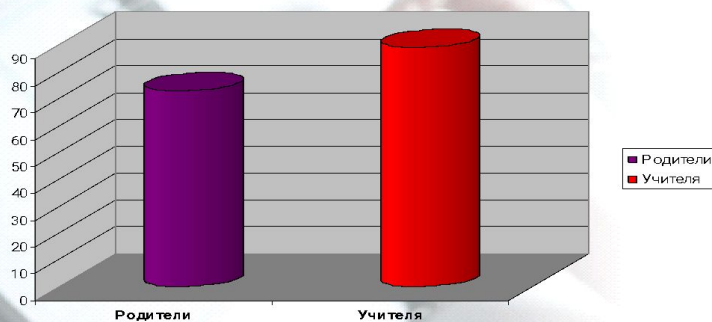
*Считаете ли Вы, что Ваши дети (ученики) готовы успешно сдать ЕГЭ?*



*Волнует ли Вас возможность того, что кто-то из девятиклассников не сможет сдать ЕГЭ?*



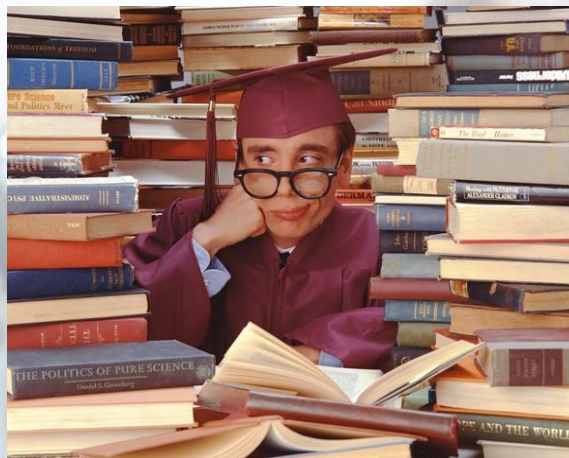
*форме?*



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



# Этапы проектно-исследовательской деятельности



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

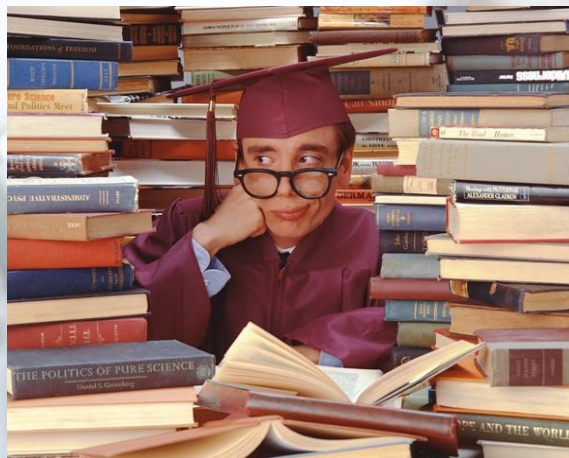
**Цель:** подготовка информационной базы проекта

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.)**

**Цель:** 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](mailto:scool3@mail.ru)

A close-up, slightly blurred photograph of a person's hand holding a pen and writing on a document. The document has a grid pattern. The text 'Спасибо за внимание!' is overlaid in a blue, stylized font with a drop shadow effect. The background is a light blue gradient.

**Спасибо  
за внимание!**