



**ЕГЭ - это не страшно!**

Классный час в 11 классе





# РАЗМИНКА.

**«ЭКЗАМЕН – Я – ЦЕЛЬ»;**

**«ЭКЗАМЕН – РАДОСТЬ – УСПЕХ»;**

**«ЭКЗАМЕН – ПОБЕДА –  
УВЕРЕННОСТЬ»**

**Нужно придумать как можно больше предложений, в каждом из которых были бы использованы все три слова. Слова можно изменять любым способом.**





# КАК ЖЕ НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

**Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить?**

**Экзамены вызывают у вас разные ощущения и состояния.**





# ЗАДАНИЕ

Каждому ученика нужно написать на листочке от 5 до 10 эмоций, состояний, которые человек может испытывать и ощущать при сдаче экзамена.

**Вывод:** Итак, довольно часто мы испытываем отрицательные эмоции - гнев, страх, растерянность и др.

**Почему так происходит?**





# «ПОГОВОРИМ О СТРЕССЕ».

Во время экзаменов наиболее выражены информационные стрессы, возникающие из-за информационных перегрузок, высокой умственной нагрузки, физиологические – им способствуют недосыпание, длительное сидение за столом, перегрузки глаз из-за чтения, малая доля физических нагрузок, прогулок, психологические – возникают из-за страха не сдать экзамен, получить оценку меньше ожидаемой, боязни наказания со стороны родителей, низкой оценки учителей и одноклассников. Самым простым способом выхода из стрессовой ситуации является изменение отношения к ней. Известно высказывание Марка Аврелия: *«Измени свое отношение к вещам, которые тебя беспокоят, и ты будешь от них в безопасности».*

Самое главное приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма





# **ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:**

**Бессонница**

**Головные боли**

**Запоры**

**Понос**

**Частое мочеиспускание**

**Усиление сердцебиения**

**Боли в животе**

**Тошнота или рвота**

**Потеря аппетита или постоянное чувство  
голода**

**Нарушение менструального цикла**

**Сыпь на теле**

**Кожный зуд**





# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ:

**Импульсивное поведение**

**Пониженное настроение**

**Гнев**

**Нарушение памяти и концентрации  
внимания**

**Беспокойный сон (кошмары)**

**Необоснованная агрессивность**

**Раздражительность, частые слезы**

**Невозможность сосредоточиться,  
путаница мыслей**

**Импульсивное, непредсказуемое  
поведение**





## **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:**

**Кручение волос**

**Кусание ногтей**

**Потеря интереса к внешнему облику**

**Морщение лба**

**Скрежетание зубами**

**Пронзительный нервный смех**

**Усиленное курение**

**Чрезмерное потребление лекарств**

**Притопывание ногой или постукивание  
пальцем**







# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

## *Упражнение 1.*

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.





## **Упражнение 2.**

**Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.**

- 1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.**
- 2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.**
- 3. Напрягите и расслабьте икры.**
- 4. Напрягите и расслабьте колени.**
- 5. Напрягите и расслабьте бедра.**
- 6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.**
- 7. Напрягите и расслабьте живот.**
- 8. Расслабьте спину и плечи.**
- 9. Расслабьте кисти рук.**
- 10. Расслабьте предплечья.**
- 11. Расслабьте шею.**
- 12. Расслабьте лицевые мышцы.**
- 13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабитесь.**





### **Упражнение 3.**

**Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.**

**1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)**

**2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.**

**3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.**

**4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.**

**Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при**





# УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОЛНЕНИЙ.

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.
- Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми





# КАРТОЧКА- ЗАДАНИЕ:

**Выполните этот тест, имея в распоряжении 3 минуты.**

**До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.**

**Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.**

**Обведите ваше имя.**

**Под именем напишите свой адрес.**

**Своим обычным голосом сосчитайте вслух от 1 до 10.**

**В левом углу нарисуйте 3 треугольника.**

**В каждом треугольнике нарисуйте кружочек.**

**В нижнем левом углу нарисуйте круг.**

**Заключите круг в прямоугольник.**

**В правом нижнем углу сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.**

**Громко крикните: «Я закончил!»**

**Теперь, когда вы все внимательно прочитали,**





## *ВОПРОСЫ НАБЛЮДАТЕЛЯМ:*

**Что вы можете сказать о поведении ваших друзей при выполнении задания?**

**Как они себя вели? Как проявлялось волнение?**

**1. Что вы чувствовали, когда начали выполнять задание?**

**2. Почему вы волновались?**

**3. Как вы себя сейчас чувствуете?**

**4. Каково было ваше состояние, когда вы узнали, что нужно было сделать только 1 и 2 пункты задания?**

**5. Что понравилось, что не понравилось?**

**6. В чем смысл этого упражнения?**





# ВОПРОСЫ ДЛЯ «МОЗГОВОГО ШТУРМА»:

1. Плюсы в поведении во время экзамена.
2. Минусы в поведении во время экзамена.
3. Как сосредоточиться во время экзамена.
4. Как избежать неудачи во время экзамена.
5. Как настроить себя на положительный результат.
7. Пути предотвращения и преодоления стресса.





*Удачи и «Ни пуха, ни пера!»,  
как говорило многие  
ваши предшественники и  
ведь все сдали свой  
экзамен!*

