

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 105 г. Челябинска имени В.П. Серёдкина»
(МБОУ «СОШ № 105 г. Челябинска»)
ИНН 7451053470 КПП 745101001 ОГРН 1027402926760
454028, г. Челябинск, ул. Кузнецова, д.7 тел.: 269-26-60
E-mail: school105chel@yandex.ru



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 105
г. Челябинска»
Н.Е. Мясникова

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

«Хочу быть успешным»

Категория участников:
Обучающиеся 9, 11 классов

Исполнитель:
Педагог-психолог
МБОУ «СОШ № 105
г. Челябинска»
Куц Ольга Олеговна

Пояснительная записка

В течение последнего десятилетия система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются образовательные стандарты, структура и содержание образования, форма итоговой аттестации и другие аспекты.

Период подготовки и сдачи экзаменов связан с большим напряжением для учащихся. Интенсивные умственные нагрузки и эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы и негативно влияют на общее состояние организма. Экзаменационный стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, провоцирует обострение заболеваний. Экзамен даже для хорошо подготовленного человека всегда испытание, связанное с переживанием, так как является не просто проверкой знаний, а проверкой знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. ЕГЭ – это еще более мощный источник стресса для подростка, так как проходит на базе неродной школы, в окружении незнакомых сверстников и членов экзаменационных комиссий.

Процедура прохождения экзамена – деятельность сложная, предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций учащихся. Очевидно, что в этой ситуации выпускники более чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Трудности, испытываемые выпускниками, в период подготовки и сдачи экзамена представлены когнитивным, личностным и процессуальным компонентами. Решение каждой из них необходимо, но максимально важной при подготовке к ситуации, способной вызвать стресс является профилактика эмоционально-личностных трудностей, а именно тревоги, волнения, беспокойства. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление ее очень важно при подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Для снижения степени и преодоления перечисленных выше трудностей разработана **профилактическая программа** занятий по подготовке учащихся выпускных классов к ситуации экзамена.

Участники программы:

Адресат – учащиеся 9-х, 11-х классов общеобразовательных школ в количестве 15 чел.

Ведущий группы – педагог-психолог, обладающий профессиональными компетенциями, имеющий опыт работы с подростковыми и Т-группами;

Ассистент ведущего – педагог (классный руководитель или завуч по воспитательной работе МБОУ СОШ) привлекается по необходимости.

Цель программы: профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи:

- формирование у выпускников объективного отношения к экзаменам;

- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи экзамена;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Основопологающими документами при составлении программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. №6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. №7-ФКЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования от 7 июня 2012 г. № 24480 (Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 апреля 2012 г. № 413).

5. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 N 761).

6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р).

7. Профессиональный стандарт педагога-психолога.

Научными, методологическими и методическими основаниями программы стали:

- теоретические аспекты исследований известных психологов Ю.Л. Ханина, Ч. Спилберга, А.М. Прихожан, Е.И.Рогова, В.М. Астапова, Б.Г.Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Славиной в области изучения ситуативной тревожности и ее особенностей у подростков.

- практические методы и приемы психологических тренингов и технологий В.В. Петрусинского, И.В. Вачкова, Н.Ю. Хрящевой, И.А. Боевой, И.И. Власенко.

А также, когнитивно-феноменологическая модель совладания со стрессом Р. Лазаруса и

С. Фолкман;

Теории личностно-деятельностного подхода к пониманию развития психики

П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др.;

Теория культурно-исторического развития высших психических функций Л.С. Выготского;

Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Б.С. Братусь и др.).

Ожидаемые результаты реализации программы:

Промежуточные: заинтересованность занятиями их посещаемость учащимися; положительные отзывы о занятиях; освоение техник

саморегуляции; положительный эмоциональный настрой учащихся.

Итоговые: снижение уровня тревожности у учащихся повышение сопротивляемости стрессу; понимание учащимися психологических основ сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи; применение выпускниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля. Освоение приемов эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене. Позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов и уверенность в своих силах у выпускников.

Оценка эффективности программы

Результативность и эффективность программы можно определить путем психодиагностического обследования. Эффективность занятий также определяется методом анкетирования участников и отзывов педагогов школы. На протяжении курса занятий обследование проводится два раза: до проведения занятий по данной программе – входящая диагностика и после прохождения всего курса – итоговая диагностика (по результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод об эффективности произошедших изменений у каждого выпускника). Используется следующий психодиагностический инструментарий: анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова); тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова); тест на мотивацию к успеху (Т. Элерс); методика «Способность самоуправления» (тест ССУ; Н.М. Пейсахов).

Формы и методы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», ролевое моделирование, игровые приемы, тренинговые упражнения, решение проблемных ситуаций, мини-лекции, экспресс-тесты, техники саморегуляции и самоподдержки.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

- *перечень учебных и методических материалов* приведен в конце программы

- *материально-техническая оснащенность:* кабинет (классная комната) либо иное светлое не душное хорошо изолированное помещение с 15-20 легкими и удобными для перестановки посадочными местами; мультимедийное оборудование, аудиоманитофон; школьная или маркерная доска с мелом (маркерами); писчая бумага; карандаши, фломастеры, шариковые ручки, текстовыделители; ватманы; старые газеты, белые листы бумаги (А4),

- *диагностический инструментарий:* методика МОДТ (Е.Е. Ромицин); методика «Определение уровня тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л.Ханин); тест-опросник школьной тревожности (Филиппс).

- *информационная обеспеченность учреждения:* доступ к Интернету и множительной технике (ксерокс, принтер, сканер).

Сроки и этапы реализации программы:

Подготовительный этап – с 20 сентября

Основной этап – 1 ноября -15 апреля

Итоговый этап – 15-30 апреля

Продолжительность реализации основного этапа: 5 месяцев

Периодичность занятий: 1 раз в неделю

Продолжительность одного занятия: 40 мин.

Структура программы:

I. Подготовительный этап.

1. Ознакомление с программой педагогического состава школы и родителей учащихся. Предоставление информационных материалов.

2. Проведение диагностики уровня школьной тревожности учащихся по методикам Филиппа и Спилберга. Результаты диагностики выявляют детей, в большей степени подверженных школьному стрессу (имеющих страх самовыражения, проверки знаний и т.д.). Это позволяет своевременно предпринять необходимые меры по профилактике кризисных ситуаций, провести индивидуальные беседы с ребенком, дать рекомендации родителям и педагогам.

II. Основной этап: проведение тематических занятий.

Основной этап программа представляет собой цикл учебно-развивающих занятий, включающий 4 блока:

1. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»
2. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»
3. «Как усвоить материал?»
4. «Лицом к лицу с экзаменом»

Первый блок программы нацелен на формирование у учащихся новое отношение к экзаменам – как к необходимому этапу в жизни. В результате работы развивается позитивное отношение к ним.

Второй блок включает профилактику стресса и формирование уверенного поведения. Учащиеся узнают о видах стресса в различных напряженных ситуациях и эффективных методах преодоления волнения перед экзаменом. Осознают свои индивидуальные стили поведения в стрессовых ситуациях. Осваиваются техники правильного дыхания, релаксации, медитации, направленной визуализации, позитивного мышления. Формируют навыки уверенного поведения.

Третий блок нацелен на формирование практического опыта участников в освоении эффективных методов работы с учебным материалом. В результате у выпускников появляется возможность задействовать различные свои интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам разного типа и сформировать свой индивидуальный стиль.

Четвертый блок является обобщающим, проводится в форме психологической игры, где апробируются все полученные в процессе реализации программы навыки.

По каждому блоку проводятся два вида работ:

- Информационная, где ученикам предоставляется научная информация в адаптированной форме.

- Практическая, в процессе чего происходит отработка полученных знаний.

Теоретический материал представляется участникам программы в виде раздаточных материалов, что способствует лучшему закреплению материала и дает возможность обратиться к пройденному по завершении программы.

III. Заключительный этап.

- Проведение итоговой диагностики уровня школьной тревожности учащихся по методикам Филлипса, Спилберга, Е.Е.Ромицина

- Доведение до родителей и педагогов итогов реализации программы (на родительском собрании, педсовете) Выступление ведущего на родительском собрании и педагогическом совете.

По результатам программы планируются дальнейшие мероприятия по психологической подготовке к экзаменам.

Критерии ограничения и противопоказания к участию в программе не предусмотрены.

Гарантия прав и обязанностей, сфера ответственности участников осуществляется согласно Конституции РФ, Закону РФ «Об образовании»; условиям договора с образовательным учреждением и законными представителями учащегося.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Программу реализует педагог-психолог, специалист обязан заручиться согласием родителей или самих детей на работу, обязан информировать родителей и педагогов о результатах и динамике в развитии детей. Специалист проводит занятия систематически и в полном программном объеме.

Специалист имеет право самостоятельно планировать сроки реализации программы. Может менять содержание программных занятий с учетом индивидуальных особенностей детей. Может выбирать диагностические методики по своему усмотрению.

Ребенок посещает весь комплекс занятий в системе и регулярно.

Родителя (законные представители) обязаны обеспечить посещаемость ребенка на развивающие занятия, исполнять рекомендации специалиста.

Специалисты, проводящие занятия в группе, должны иметь соответствующее образование и быть компетентны в области психологии среднего и старшего школьного возраста, знать и применять принципы психодиагностического обследования, психологического консультирования и психопрофилактики.

Тематический план программы:

<i>Этапы</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
Подготовительный этап	1. Ознакомление с программой родителей и педагогов	2
	2. Оформление согласий родителей (законных представителей) на профилактическую работу по данной программе	1
	3. Первичная диагностика учащихся (выявление уровня тревожности с применением методик Филлипса, Спилберга, Ромицина)	

Основной этап	<p>Блок 1.</p> <p>«Плюсы и минусы экзамена. Объективный взгляд на экзамен»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Имя» 2. Упражнение «Цепь ассоциаций» 3. Упражнение «Синквейн» 4. Упражнение «Две стороны» 5. Упражнение «Образ экзамена» 6. Упражнение «Аплодисменты по кругу» 7. Рефлексия 	2,5
	<p>«Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен» (продолжение)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие без слов» 2. Упражнение «Откровенно говоря...» 3. Упражнение «Самое трудное» 4. Упражнение «Казнить нельзя помиловать» 5. Упражнение «Баржа» 6. Упражнение «Мечты и цели» 7. Рефлексия 8. Упражнение «Нарастающие аплодисменты» 	3,5
	<p>Блок 2.</p> <p>«Как справляться со стрессом и владеть собой».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Контуры тела» 2. Упражнение «ПЧМ» 3. Упражнение «Эмоциональный барьер» 4. Упражнение «Волна» 5. Упражнение «Солнце» 6. Упражнение «Рисунок своего состояния» 7. Рефлексия 8. Упражнение «Хвастунишки» 	3,5
	<p>«Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Я люблю..., Я могу., Я хочу...» 2. Упражнение «Тест» 3. Мини-лекция «Уверенность на экзамене» 4. Упражнение «Мои ресурсы» 5. Упражнение «Образ уверенности» 6. Упражнение «Символ» 7. Упражнение «Декларация моей самооценки» 8. Рефлексия 9. Упражнение «Прощай напряжение» 	3,5
	<p>«Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Передача хлопка» 2. Упражнение «Состояние тревоги и покоя» 3. Мини-лекция «Как справиться с тревогой» 4. Упражнение «Мышечная релаксация» 5. Упражнение «Дыхательная релаксация» 6. Упражнение «Медитация на предмет» 7. Упражнение «Антистатик» 8. Упражнение «Стряхни» 9. Упражнение «Мысленная картина» 10. Упражнение «Маяк» 11. Рефлексия 	3,5

	«Как справиться со стрессом и владеть собой» (продолжение) 1. Упражнение «Часы» 2. Упражнение «Эксперимент» 3. Упражнение «Редактор» 4. Упражнение «Волевое дыхание» 5. Упражнение «Возбуждающее дыхание» 6. Упражнение «Приятно вспомнить» 7. Упражнение «Точки» 8. Упражнение «Портрет» 9. Упражнение «Слова поддержки» 10. Рефлексия	3,5
	Блок 3. «Как усвоить материал» 1. Упражнение «Комплименты» 2. Упражнение «На льдине» 3. Мини-лекция «Память. Приемы запоминания» 4. Упражнение «Снежный ком» 5. Упражнение «Живые скульптуры» 6. Упражнение «Работа с текстом» 7. Упражнение «Пустой стул» 8. Упражнение «Покажи пальцем» 9. Рефлексия	3,5
	Блок 4. «Лицом к лицу с экзаменом» 1. Психологическая игра «Сдаем экзамен» 2. Рефлексия. Заполнение анкеты-отзыва	3 0,5
Итоговый этап	1. Проведение итоговой диагностики уровня тревожности с применением методик Филлипса, Спилберга, Ромицина. 2. Доведение информации по итогам реализации программы родителям (родительское собрание) и педагогам (педсовет)	2 2
	Общие временные затраты	34

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

- *Качественные показатели* представлены анализом обратной связи, письменно изложенных мнений участников образовательного процесса (выпускников, родителей, педагогов) а также критериями результатов входной и итоговой диагностики каждого участника программы по уровням.

- *Количественные показатели* представлены анализом данными первичной и итоговой диагностики в целом по группе участников программы.

Список используемой литературы:

1. Аракелов Н., Шишкова Н. «Тревожность: методы ее диагностики и коррекции» / Вестник МУ, сер. Психология. – 1998, № 1.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе СПб.: Речь, 2002.
3. Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д., 2007.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга М.: Ось-89, 1999.
5. Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ» // Школьный психолог.-2008.-№9.
6. Журавлев Д. Экзамен – способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование.- 2003.-№4
7. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников) // Школьный психолог.-2008.-№9.
8. Петрусинский В. В. Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции. М.: 2007.
9. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.
10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва. 2001г.
11. Программы психологического сопровождения подростков с нарушениями социальной адаптации / ред. Л.К. Чаусова. Р/Д., 2002г.
12. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности. Минск. 1999
13. Селье Г. Стресс без дистресса.-Рига: Виеда, 1992.
14. Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ) // Из материалов сайта Липецкого ОЦ ППМС.
15. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004.

**Памятка для выпускников
«Как подготовиться к сдаче экзамена»**

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм- и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
- Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

- Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

- Итак, позади период подготовки. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.

- **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

- **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

- **Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не

связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

Помни: ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение *трех дней* после объявления результата экзамена.

ТЕСТ О ПРАВИЛАХ И ПРОЦЕДУРЕ ВЫПУСКНЫХ ЭКЗАМЕНОВ

А1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном(+)
2. Гелевой ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

А2 На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт(+)
3. Персональный компьютер

А3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена(+)
3. Платит штраф

А4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору(+)
2. К президенту РФ
3. К другу

А5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике(+)

А6 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик(+)

А7 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку(+)

А8 Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору(+)
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

(+) – правильный ответ

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ.

Советы по запоминанию

1. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. Чем понятнее то, что надо выучить тем легче оно заучивается.
3. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Лучше больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если надо освоить два материала — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Метод ключевых слов.

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т. п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день — 2 повторения;
- 2-й день — 1 повторение;
- 3-й день — без повторений;
- 4-й день — 1 повторение;
- 5-й день — без повторений;
- 6-й день — без повторений;
- 7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз, через 24 часа.

Метод 6 вопросов.

КТО (главное действующее лицо)?

ЧТО (именно происходит)?

КОГДА (происходит действие)?

ГДЕ (это происходит)?

КАК (это происходит)?

ПОЧЕМУ (это происходит)?

Данный метод широко используют в США для обучения журналистов.

Метод свободных ассоциаций.

Методом свободных ассоциаций используется при запоминании цветов радуги. Этот стишок известен многим с самого детства: "Каждый охотник желает знать, где сидит фазан". В нем каждая первая буква слова обозначает букву цвета. Чтобы лучше запомнить числа, можно оперировать значимыми для каждого датами, цифрами (даты рождения, номера телефонов).

Учащимся предлагается вспомнить число $\text{Пи} = 3,1416$. Его можно запомнить при помощи простого вопроса: "Что я знаю о кругах?", где количество букв в каждом слове обозначает цифру в числе.

Существует 3 принципа ассоциации:

1. замена абстрактного понятия конкретным образом (Любовь- сердце, радость - солнце) и пр.
2. создание между ними ассоциативной связи.
3. построение опоры в виде маленькой истории. (см. пример запоминания планет)

Запоминаем планеты солнечной системы.

1. Венера

4. Марс

7. Уран

2. Венера

5. Юпитер

8. Нептун

3. Земля

6. Сатурн

9. Плутон

Инструкция: Расслабьтесь и подключите осязание, обоняние, зрение, слух.

Посмотрите в окно и вообразите яркий солнечный свет.

СОЛНЦЕ... посылает вам и этот свет и это тепло. Постарайтесь, чтобы получился ясный мысленный образ, чтоб вы почувствовали тепло, палящий зной. Вам становится жарко, вы подходите к холодильнику и достаете бутылку с минеральной водой. Представьте идущий от нее холод, то, как вы держите ее в руках, как от жары она покрывается влагой, на этикетке написано название минеральной воды ...

«МЕРКУРИЙ»... конечно же, Меркурий это первая планета от Солнца.

Вы уже предвкушаете прохладу и вкус минеральной воды, как вдруг со стены с грохотом (слышите?) падает репродукция Венеры Милосской. Она оживает, и вы видите перед собой разгневанную богиню, это –

ВЕНЕРА...она хоть и маленькая (как и подобает малой планете), но в ярости очень сильная; она тоже хочет в такую жару пить! Как вы посмели не предложить это богине? Она хватает (руки у нее отрастают мгновенно) бутылку с водой и швыряет ее в окно (женщины бывают так непоследовательны). Бутылка к счастью, полиэтиленовая, падает под балкон, где рыхлая...

ЗЕМЛЯ ...но этому совсем не рад мастер чистоты дядя Миша, который после стрижки газона (почувствуйте запах свежей травы) решил отдохнуть под кустиком и уже развернул шоколадку

«МАРС»... он предпочитает его «Сникерсу». Терпению дворника пришел конец – пора обращаться за помощью к управдому. Через 5 минут (пятая планета) – вы слышите звонок, открываете дверь и видите перед собой настоящего гиганта управдома – дядю Юру. На его фуражке золотом сияет буква «Ю», конечно, это

ЮПИТЕР... поднимая глаза, чтобы обозреть все величие Юпитера, вы замечаете надпись:

«САТУРН»... на груди его гигантской майки. Это его фамилия. Вы обнаруживаете к тому же любопытную закономерность, а именно; в этом слове можно прочесть САТ как сокращение от «Сатурн», УР – от «Уран» и Н от «Нептун»

УРАН...

НЕПТУН...это тоже большие планеты Солнечной системы. Все это вас мало радует. Вы встревожены. Но к счастью ситуацию разряжает ваш любимец-маленький пес (маленький, потому что и планета самая маленькая) по кличке Плуто – так зовут персонажа мультфильмов Уолта Диснея – что почти полностью соответствует названию планеты.

ПЛУТОН...управдом улыбается, дворник тоже. Вы закрываете дверь и понимаете, что навсегда запомнили расположение планет Солнечной системы.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется

уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

«ЗУБРЕЖКА».

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно "не идет". В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура "зазубривания"?

- повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;
- повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
- повтори, выждав 10 минут (для запечатления);
- для перевода материала в долговременную память повтори через 2-3 часа;
- повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Мы запоминаем лучше:

- 1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- 2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
- 3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- 4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании Вы можете воспользоваться *приемами зрительной памяти*:

а) мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. "Раскрасим" его необычным цветом или представим его огромного размера, "повернем" этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?

б) визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое Вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры или коды. К ним можно отнести:

Вербальный код. Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т. п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа: ноль — моль; один — блондин; два — дрова; три — осетрина; четыре — черт в тире; пять — пятка; шесть — шерсть; семь — семья; восемь — осень; девять — дева; десять — деспот.

Визуальный (зрительный) код может быть таким: ноль — круг или овал; один — столб (свеча, кол); два — близнецы (пара ботинок); три — треугольник (трехколесный велосипед); четыре — квадрат (4 лапы животного); пять — пальцы руки; шесть — шестигранная игральная кость; семь — подсвечник на семь свечей; восемь — песочные часы; девять — улитка (ушная раковина); десять — пальцы обеих рук; одиннадцать — футбольная команда; двенадцать — часовая стрелка в полдень.

Кодирование информации по зрительному сходству.

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

0=О; 1=Т или Г (главный элемент вертикальная палочка); 2=П (буква на двух ножках); 3=З; 4=Ч; 5=Б; 6=С; 7=У; 8=В; 9=Р.

Чтобы запомнить число нужно превратить его цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающую фразу.

МАТЕРИАЛЫ (КИМ)**К психологической игре «Сдаем ЕГЭ»****Задание 1.** «Ключевые слова».**Вариант 1.**

Подчеркни каждую 3-ю и 5-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы)

СХДАВСХОЕВМИХНАСИСВНХВАЕВКТСНАИЗСЕВХВХЕ
 УНАКВНХСПНАИВСАЕРКЕАРХВКТСВДСНАИОСАРИСН
 ВОВКГНХИСАХВМЕКВХОИСЛЕИСНОИНКАХСИОКВЗ
 НАИХАСНЛНАИКСХЕНИСКВЕАИГХСКЕОВСХАИНАО
 ИСДХЕВХМВСОЕВАСНСКАСНЕСРЕВХИСАХСВКУЕВХЕ
 ШАСКЕКХСАКХКСЕХКОАЕНСНАЕВИСЕВЕИАРИКТАЕ

Выпиши

все

подчеркнутые

буквы

Найди

и

выпиши

слова

Ключ №1: ДОМ, СВЕТ, ЗВУК, ПИРАТ, ДОРОГА, МОЛОКО, ЗАЛ,
 СНЕГОХОД, МОНАРХ, СУШКА, КОНВЕРТ.

Вариант 2.

Подчеркни каждую 2-ю и 7-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы).

СМХАВСХКЕВХИХНАИМСОИВАНЧУЗГИНХВХВКСАН
 ЛАИСЕХВМХРЕНАИСНАЕКВХАКВНЗХВИВСНАВОС
 НАВСНАЕРКОЕАХВКЕКСОВСНАИСТАПИСНАВХАНР
 ВКМХИСОКХВИЕКВХОИДВХЕЙСКНЕОИНАИЕНСКП
 ХКИКХЕЛКАВКИСВХНИЕХАКХМСТКАВИСВЕКВСЕХ
 НАИСКСХНЕКХИСНАСМКСКВХКАИВСНАВСНИКСА
 НАИКАЕПХРКИСНАСИКРХЕХЕИСОНДАХКЕКХАБ

Выпиши

все

подчеркнутые

буквы

Найди

и

выпиши

слова

Ключ №2: МЕХ, СИГНАЛ, МРАК, ЗВОН, РОКОТ, ПАРОХОД, НОС,
 ПЛАНЕТА, ВЕСНА, МИСКА, ПРИРОДА.

Вариант 3.

Подчеркни каждую 5, 3 и 6-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы).

ВХВКПСХИСНАИАРИЕНЕАКСМХКИВХИНИКИДСНАКИ
 ВЕСКНАКНУЕХСКСНАИТКВЕХЛХКВИКЕСВКСИНХИАК
 СДНАКСХИКХВХВЕКАЕСКСЕНАИКИКСНОАИСХКРЕХ
 КЕОИХВНВХАКАЕИСНРАИАКХВСХДНВИЕИХАОЕСВЕС
 ХНАЙСЕАКМВСНХАЛЕСХАЯМСГНАЕНКРИСХКАЕХНВХ

ВСКИНЕИНЦАЕАКХЕКМРАИВКУВКЧХЕХИСКНАИХА
КАПХЕНАИЕВНИКРВКЕХИСНАПИЕЕХВОКВЛИЕХАИОЕ
ХЕАХВСКНЕИЕСАВНЕВРИСТНАЕАХАХ

Выпиши все подчеркнутые
буквы _____
Найди и выпиши слова

Ключ №3: ПИРАМИДА, КУСТ, ЛИСА, ДИВАН, КОРОВА, РАДИО,
ЗЕМЛЯ, ГРАНИЦА, РУЧКА, ПЕРЕПОЛОХ, КАРТА.

Задание 2. «Первая загадка Амтхауэра»

Вариант 1.

Вам будут предложены семь логических задачек. Каждая сформулирована в виде суждения, в котором часть текста или отдельное слово пропущены. К каждой задаче ниже приведены пять вариантов ответов в виде кратких суждений или отдельных слов. Они отмечены цифрами 1, 2, 3, 4, 5. Вам нужно прочитать задачку, прочитать все ответы и выбрать тот, который кажется правильным, наиболее подходящим по смыслу для восстановления предложения.

В пустые клетки бланка необходимо вписать ответ (выбранную цифру).

Бланк

№	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							

1. Условием существования живых существ является...
1) движение; 2) обмен веществ; 3) воздух; 4) свет; 5) нервная система.
2. Практические занятия большей частью связаны с (со)...
1) интеллектом; 2) проникновением в сущность вопроса; 3) опытом; 4) производственной работой; 5) знанием дела.
3. Камень в свободном падении падает на землю с высоты 10 метров через ... секунды
1) 0.3; 2) 0.5; 3) 1.4; 4) 2.0; 5) 3.0.
4. Каждая фирма имеет...
1) здание; 2) склад; 3) профили; 4) название; 5) продукцию.
5. Тому, кто трудится, необходим (о) ...
1) честолюбие; 2) задание; 3) начальник; 4) инструмент; 5) интеллект.
6. Наиболее частой причиной половодья является...

1) прорыв плотины; 2) дождь; 3) таяние льда; 4) непогода; 5) катастрофа.

7. Ртуть является...

1) металлом; 2) минералом; 3) раствором; 4) химическим соединением; 5) сплавом.

Вариант 2.

Вам будут предложены семь логических задач. Каждая сформулирована в виде суждения, в котором часть текста или отдельное слово пропущены. К каждой задаче ниже приведены пять вариантов ответов в виде кратких суждений или отдельных слов. Они отмечены цифрами 1, 2, 3, 4, 5. Вам нужно прочитать задачу, прочитать все ответы и выбрать тот, который кажется правильным, наиболее подходящим по смыслу для восстановления предложения.

В пустые клетки бланка необходимо вписать ответ (выбранную цифру).

Бланк

№	1	2	3	4	5	6
Ответ						

1. ... не имеет отношения к погоде.

1) ураган; 2) землетрясение; 3) град; 4) гроза; 5) туман.

2. Самолет является ... средством транспорта

1) самым большим; 2) самым дорогим; 3) самым ненадежным; 4) самым легким; 5) самым быстрым.

3. Решения в конечном счете...

1) обдумываются; 2) планируются; 3) принимаются; 4) соблюдаются; 5) дискутируются.

4. Учеба-это прежде всего...

1) период жизни; 2) подготовка; 3) напряжение; 4) образование; 5) продвижение.

5. Анализ – это...

1) результат; 2) разложение на части; 3) планирование; 4) систематизация; 5) развитие.

6. Жизнь – это ...

1) деятельность; 2) состояние; 3) занятие; 4) развитие; 5) способность.

7. Большинство четвероногих являются...
- 1) млекопитающими; 2) домашними животными; 3) хищниками; 4) плотоядными; 5) травоядными.

Вариант 3.

Вам будут предложены семь логических задач. Каждая сформулирована в виде суждения, в котором часть текста или отдельное слово пропущены. К каждой задаче ниже приведены пять вариантов ответов в виде кратких суждений или отдельных слов. Они отмечены цифрами 1, 2, 3, 4, 5. Вам нужно прочитать задачу, прочитать все ответы и выбрать тот, который кажется правильным, наиболее подходящим по смыслу для восстановления предложения.

В пустые клетки бланка необходимо вписать ответ (выбранную цифру).

Бланк

№	1	2	3	4	5	6	
Ответ							

1. ... имеет наибольшую длину береговой полосы.
1) Ирландия; 2) Норвегия; 3) Франция; 4) Болгария; 5) Италия.
2. У самолета всегда имеется (имеются)..
1) мотор; 2) шасси; 3) радио; 4) пассажиры; 5) плоскости (крылья).
3. Наименьшую площадь (в кв. км.) имеет..
1) Сардиния; 2) Крит; 3) Мальта; 4) Сицилия; 5) Кипр.
4. Проблема наилучшим образом решается при помощи..
1) опыта; 2) концентрации; 3) разума; 4) размышления; 5) вживания в суть.
5. Кинофильм немислим без..
1) напряжения; 2) съемок; 3) музыки; 4) действия; 5) экрана.
6. ... служит для предотвращения несчастных случаев.
1) ящик с перевязочным материалом; 2) шлагбаум; 3) запасный выход;
4) спасательный круг; 5) огнетушитель.
7. При помощи линейки измеряются..
1) отрезки; 2) длина; 3) площади; 4) расстояния; 5) углы.

Ключ к заданию 2. (одинаков для всех вариантов)

№ задачи	1	2	3	4	5	6	7
Верный	2	5	3	4	2	2	1

Анкета-отзыв участника программы

Программа психологической подготовки выпускников к экзаменам
«Хочу быть успешным»

Ведущий: _____

Дата проведения: « » _____ 20__ г.

Место проведения: _____

Уважаемый участник!

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, касающихся прошедшего цикла занятий по программе.

Обведите кружком ту оценку, которая соответствует вашему мнению.

1) Насколько вы довольны в целом?

- Не доволен - Не очень доволен - Доволен - Очень доволен

2) Насколько полезным для себя вы считаете эту программу?

- Бесплезная - Не очень полезная - Полезная - Очень полезная

3) Будете ли вы применять полученный опыт (знания) в жизненных ситуациях?

- Совсем нет - Не уверен - Буду - Обязательно буду

4) Оцените степень тревоги и страхов по поводу экзамена до и после тренинга по 10-бальной шкале : обозначьте крестиком свои оценки.

До тренинга 0 _____ 5 _____ 10

После тренинга 0 _____ 5 _____ 10

Вы можете добавить что-либо еще, если хотите: _____

Спасибо!