***Каждый, кто сдает экзамены,***

***независимо от их результата,***

***постигает самую важную в жизни***

***науку — умение не сдаваться,***

***а провалившись — вдохнуть полной***

***грудью и идти дальше.***

**Урок-тренинг в 11-м классе «Подготовка к ЕГЭ»**

***Цель:*** повышение у обучающихся уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

***Задачи:***

* повышение сопротивляемости стрессу;
* отреагирование негативных переживаний;
* умение совладать с повышенной ситуативной тревожностью.

**1.Оформление бейджей.**

**2.Паутина.** По кругу каждый обучающийся должен высказаться далеко он собирается поступать (учебное заведение и факультет). Можно использовать моток ниток и передавать друг другу.

**3.Анкета.**

1. **Закончи фразу.** На индивидуальном листе бумаги каждый пишет высказывание, что для него ЕГЭ. Затем по кругу передаются листы и каждый должен поставить + или — в зависимости согласен он с утверждением или нет (+ согласен, - не согласен). И так до тех пор передают листы, пока к каждому не вернется его высказывание. В конце зачитываются те у кого все + (с ними согласны все).

**5.Рисунок «Я перед экзаменом».**

**6.«Мусор».** Зачастую у нас с ситуацией сдачи экзамена связаны неприятные чувства, мысли. Они нам мешают, из-за них мы даже экзамены сдаем хуже. Сейчас мы совершим ритуал утилизации отрицательных переживаний и мыслей, которые приходят в голову в ситуациях, вызывающих повышенную тревогу. Для этого на ненужной бумаге напишем все неприятное. Желательно писать некрасиво, небрежно, можно левой рукой». После того, как участники напишут все плохое, они торжественно это «утилизируют» - рвут на мелкие кусочки бумагу и бросают ее в мусорное ведро. Кто-то из участников выносит ведро в мусоропровод или контейнер.

Участники обсуждают чувства, мысли, возникшие, в ходе проделанной работы.

**7.Игра «Шнурки».** Ведущий говорит: поменяйтесь местами те кто сегодня чистил зубы. Участники пересаживаются на другой стул. Кто не успел занять место, то становится ведущим и т.д.

**8.Мозговой штурм «Конференция».** Сейчас вы разделитесь на две команды и каждая составит рекомендации для старшеклассников, сдающих экзамены (что делать, как себя вести, как подготовиться к сдаче).

**9.Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при сдаче экзаменов.**

-перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

* В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
* Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто питьевую воду или зеленый чай.

-вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушария.

* Нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.
* Упражнение «Ленивые восьмерки».

Эти «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения. Чтобы проделать это, выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение рукой по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслаблено. Следите при этом за движением от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями.

-энергетическое зевание

* для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание».
* Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно.
* Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

-дыхательная гимнастика.

* Успокаивающее дыхание- выдох почти в два раза длиннее вдоха.
* При мобилизующем дыхании — после вдоха задерживается дыхание.
* В слове сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха.

-меню из продуктов, которые помогут улучшить память

* Морковь- облегчает заучивание наизусть.
* Ананас -для удержания в памяти большого объема текста.
* Авокадо — источник энергии для кротковременной памяти.

-меню из продуктов, которые помогут сконцентрировать внимание

* Креветки -не дадут вниманию ослабнуть.
* Репчатый лук - помогает при переутомлении или психической усталости.
* Орехи - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

-меню из продуктов, которые помогут успешно грызть гранит науки

* Капуста — снимает нервозность
* Лимон -освежает мысли и облегчает восприятие информации
* Черника — способствует кровообращению мозга.

1. **Анкеты обратной связи.**

**Анкета**

1. Оцените по 10-бальной шкале (10 самая высокая оценка) насколько Вам понравилось занятие:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какая часть работы произвела наибольшее впечатление? Почему?
3. Какая часть работы Вам понравилась меньше всего? Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что Вам хотелось бы изменить, добавить?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета**

**«Готовность к прохождению итоговой аттестации в форме ЕГЭ».**

Ответь, пожалуйста на вопросы анкеты.

**1.Хорошо ли ты представляешь себе процедуру сдачи ЕГЭ?**

1-да, 2-скорее да, 3-скорее нет, 4-нет.

**2. Имеешь ли ты достаточный опыт работы с текстами?**

1-да, 2-скорее да, 3-скорее нет, 4-нет.

**3.Сильно ли ты тревожишься по поводу предстоящих экзаменов?**

1-да, 2-скорее да, 3-скорее нет, 4-нет.

**4.Что именно тебя беспокоит?**

а)я не смогу правильно ответить на вопросы;

б)допущу ошибку при заполнении бланка ответов;

в)не успею ответить на то количество вопросов, которое необходимо для получения желаемой оценки;

г)другое (написать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.Нужна ли тебе помощь при подготовке к экзаменам?**

а)в работе над материалам предметов (указать каких);\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б)психологическая;

в)другая (указать).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6.Сможешь ли ты рационально распределить время и силы при подготовке к экзаменам?**

1-да, 2-скорее да, 3-скорее нет, 4-нет.

1. Что ты делаешь, чтобы рационально распределить время и силы и хорошо подготовиться к экзаменам?

а)планирую предстоящие дела, занятия;

б)при подготовке к заданиям использую приемы обратной информации, обеспечивающие ее запоминание (планы, различные схемы, конспекты и т.д.);

в)регулярно выполняю домашнее задание (не «запускаю»предметы);

г)добиваюсь понимания материала предметов (разбираюсь сам(а), задаю вопросы, прошу у учителя, одноклассников повторить, объяснить);

д)знаком(а) с рекомендациями по чередованию периодов работы и отдыха и придерживаюсь их;

е)оставляю достаточно времени на сон (указать, сколько примерно часов), высыпаюсь;

ж)занимаюсь физическими упражнениями для поддержания хорошей физической формы и самочувствия;

з)ежедневно бываю на свежем воздухе не менее часа;

и)предусматриваю время для развлечений, любимых занятий.

**8.Владеешь ли ты приемами снятия усталости, волнения?**

а)я знаком(а) с релаксационными упражнениями (приемами мышечного расслабления);

б)я знаком(а) с приемами аутотренинга (созданием нужного эмоционального настроя);

в)применяю приемы релаксации и аутотренинга;

г)использую другие приемы снятия усталости и волнения (указать какие).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9.Известно ли тебе, на какое (примерно) количество вопросов и из каких отделов (А,В, С) нужно правильно ответить, чтобы получить оценки 3,4,5?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**10.Какую оценку ты рассчитываешь получить на экзамене?\_\_\_\_**

1. **Определил ли ты для себя стратегию поведения на экзамене?**

а)отвечаю на все вопросы по порядку;

б)просматриваю задания и выбираю те, с которыми могу справиться;

в) другая (указать);\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г)не знаю; как буду действовать во время экзамена.