

**«Как подготовить  
себя и ребенка к  
будущим экзаменам.  
Как противостоять  
стрессам»»**

**«Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»**

(Г. Селье)

**«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход»**

(Д. Карнеги).

# Анкета

- Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
- Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
- Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
- Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?
- Какой режим работы при подготовке к экзаменом ты считаешь наилучшим?
- Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?

# Тестирование «Стресс-тест»

1 — почти никогда;

2 — редко;

3 — часто;

4 — почти всегда.

- Меня редко раздражают мелочи.
- Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
- Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
- Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
- Не переношу критики, выхожу из себя.
- Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
- Все свое свободное время чем-нибудь занят.
- На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

- Страдаю отсутствием аппетита
- Беспочинно бываю беспокоен.
- По утрам чувствую себя плохо.
- Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
- И после продолжительного сна не чувствую себя нормально
- Думаю, что сердце у меня не в порядке.
- У меня бывают боли в спине и шее.
- Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.
- Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю
- Думаю, что лучше многих.
- Не соблюдаю диету, все постоянно колеблется.

# Шкала оценки

- **30 баллов и меньше.**— Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.
- **31 - 45 баллов.** — Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.
- **46—60 баллов.** — Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.
- **61 балл и больше.** — Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

# Памятка

- **Некоторые закономерности запоминания**
- Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
- Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
- Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

# Памятка

- **Условия поддержки работоспособности**
- Чередование умственного и физического труда.
- Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20—30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
- Минимум телевизионных передач!

# Памятка

- **Приемы психологической защиты**
- Переключение. Начинаяте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
- Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
- Мобилизация юмора. Смех — противодействие стрессу.
- Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра»
- Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия)
- Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)



# **Решения собрания**

- 1. *Сделать все возможное для создания благоприятной обстановки в период подготовки учащихся к экзаменам.*
- 2. *Обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и режима питания.*
- 3. *Следовать рекомендациям, изложенным в памятках.*
- 4. *Верить в силы детей, самим не поддаваться волнениям и панике.*

**Выполнила:           учитель           математики,  
классный руководитель 11 «И» класса  
МАОУ «Кадетская школа № 47» города  
Набережные Челны РТ  
Маданова Татьяна Юрьевна**