**Тема. Экзамен без стресса.**

Рациональное использование рабочего времени при подготовке к экзаменам

Жизнь современного школьника характеризуют, по меньшей мере, три важные проблемы.

1. Непонимание своих жизненных целей и неумение организовать работу по их достижению.

2. Неумение грамотно спланировать время на выполнение огромного количества задач, поставленных в школе, и неспособность разобраться с их приоритетами.

3. Незнание ребенком способов борьбы с тем, что мешает ему все успевать, будь то внешние отвлечения, потерянная из-за беспорядка тетрадки, или собственная лень.

Между тем эти проблемы можно эффективно решать с помощью тайм-менеджмента.

Умение организовывать свое время стало актуальной компетентностью успешного человека.

Каждый год одиннадцатиклассники готовятся к сдаче государственных экзаменов и поступления в вуз. Срывы на экзаменах являются достаточно распространенным явлением. Главная причина этих срывов кроется в отсутствии у учащихся адекватных способов эмоционального реагирования на стрессовые ситуации. В этой связи, **психологическая готовность** старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной государственной аттестации в форме ЕГЭ.

**Тест «Умеете ли вы разумно распоряжаться своим временем?»**

***1. В конце месяца вам нужно сделать доклад. Когда вы за него приметесь?***

а) в первых же числах.

б) как только появится свободный денек.

в) напишете что-нибудь в последний момент.

г) попросите перенести доклад «хотя бы на недельку».

***2. Вы опаздываете на первый урок...***

а) соберетесь за пять минут - и бегом на занятия.

б) поедете ко второму уроку.

в) решите, что это судьба, и повернетесь на другой бок.

г) вы никогда не опаздываете на занятия.

***3. Приятель просит помочь ему, но у вас самих не столь успешно идут дела по этому предмету. Вы...***

а) так ему и скажете.

б) посоветуете, к кому обратиться.

в) попробуете разобраться в предмете, чтобы потом ему нее растолковать,

г) вместе с ним займетесь изготовлением шпаргалок.

**4. У вас нет времени выучить уроки. Вы...**

а) просмотрите материал на переменке.

б) прогуляете урок.

в) авось не спросят.

г) досидите до часа ночи, но выучите!

***5. Если вы не поймете домашнее задание, то...***

а) попросите преподавателя его разъяснить.

б) попробуете разобраться самостоятельно.
в) не выполните его.

г) обратитесь за помощью к приятелю.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер вопроса*** | **а** | **б** | **в** | ***г*** |
| **1** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **2** | 2 | 3 | 1 | 4 |
| **3** | 1 | 2 | 4 | 3 |
| **4** | 3 | 1 | 2 | 4 |
| **5** | 3 | 4 | 1 | 2 |

***Таблица для подсчета очков***

***От 17 до 20 очков****.*Часто вы или по невнимательности, или от чрезмерного усердия выполняете много совершенно ненужной работы, а потом удивляетесь, почему у вас не остается ни одной свободной минутки? Научитесь выбирать, что для вас действительно важно. При такой нагрузке даже у машины, в конце концов, все провода перегорят?

**От*13 до 16*очков**. Вы умеете рационально подходить к задачам, которые стоят перед нами, и правильно распределяете свое время. Ваш распорядок дня нельзя назвать строгим, но обычно вы успеваете сделать все, что нужно, и полноценно отдохнуть. Так держать!

***От 9 до 12 очков.*** Вы все делаете в последний момент, и в результате ничего не успеваете. Если причина кроется в лени, но поймите, что не столько упрощаете, сколько осложняете себе жизнь. Если вы просто забывчивы, составьте план действий на весь месяц и периодически в него заглядывайте.

***От 5 до 8*очков***.*Вы предпочитаете вообще не заниматься своими учебными делами: пусть все как-нибудь улаживается при минимальном участии с нашей стороны. Возможно, потому, что ваши интересы не имеют с учебой ничего общего, и вы не хотите лишний раз даже думать о ней, а свое драгоценное время тратите на что-нибудь более увлекательное. Но если это ваш жизненный принцип, учтите: проблемы очень редко решаются сами собой, и в один прекрасный день они, как в ужастике, могут выпрыгнуть из-за угла и навалиться на вас всем скопом.

 **Психолог:**Как вы думаете, что необходимо для выпускника , для продуктивной подготовки к экзамену……

Для этого необходимо:

**- сформировать положительное отношение к ЕГЭ.**

**Научиться правильно распределять своё время .**

**Как научиться планировать свое время:**

**1. Сделать анализ потерь времени – что и кто съедает наше время, которое мы могли бы использовать более разумно**

**2. Анализ использования времени. Сколько занимает времени каждый вид деятельности: учеба, отдых, общение и т.д.**

**Изучить и наметить для себя, способы помогающие планировать время**

**методика Эйзенхауэра.**

Распределение дел

1 Пойти к другу, посмотреть фильм

2. Пойти в парикмахерскую

3. Решить Ким по…

4. Прослушать вебинар по биологии.., физике, математике, здесь выбор того предмета. Который вы будете сдавать на егэ.

5 поиграть в игру на компьют

6. сделать уроки на завтра

7 посещение кружка, секции



Как вы думаете, зачем нужно уметь управлять своим временем?  «Когда мы эффективно управляем своим временем, повышается наша производительность и снижается уровень стресса. Мы можем тратить освободившееся время на интересные проекты с высокой отдачей в будущем. Короче говоря, мы становимся счастливее!»

**Как лучше к ним готовиться?**

1. Определить дни для каждого предмета (в понедельник я занимаюсь русским, в среду – химией и т.д.).

2. Если  все же удобнее заниматься несколькими предметами день, то не чередовать совершенно разные предметы (например, полчаса математики и полчаса обществознания).

3.  чередовать  выполнение задач: во вторник вы учите новый материал и решаете новые задачи, а в среду занимаетесь повторением.

3. Используйте «принцип помидора» - чередовать время отдыха и работы (оптимально 40 минут активной подготовки, 10-15 минут отдыха)

**Что будет дополнительной помощью в организации подготовки?**

1. Убрать отвлекающие  вещи, гаджеты, яркие постеры – полностью переключитесь на учебу

2. Не смешивать материалы разных предметов на рабочем месте – сделать папочки/стопки для разных предметов. Порядок на столе – порядок в голове.

3. Использовать стикеры, закладки, отметки для важного материала.

4. Хорошей помощью в подготовке также будет определение наилучшего для вас типа восприятия (в Интернете множество тестов на определение типа): визуальный (изображения, текст), аудиальный (аудиозаписи) или кинестетический (использование прикладных материалов). С учетом этого вы можете решить, как  лучше организовать подготовку.

**Хочу предложить вам методику Квадрат Декарта.**

|  |  |
| --- | --- |
| Что будет , если это произойдётЯ не сдам экзамен | Что будет, если это не произойдётЯ сдам экзамен хорошо |
| Что не будет , если это произойдёт | Чегоне будет , если это не произойдёт |

«Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена.

**- помочь оценить, что больше всего  пугает учащегося в процедуре ЕГЭ?** Составить список тех трудностей, с которыми, по мнению учащегося, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании;

**- особое внимание уделить организации комфортной домашней обстановки:** создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;

***Памятка для выпускника***

**Как настроить себя на успех, быть более собранным**

**и внимательным в день сдачи ЕГЭ**

- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.

- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.

- Если тебе не сразу удается сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотрись - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

- Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.

- Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.

- При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.

- Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.

Приемы Советы

Постановка целей Определите свои цели и приоритеты

Составление расписания Установите жесткие сроки выполнения задач

Удаление лишнего Избавьтесь от отвлекающих активностей

Делегирование задач Делегируйте некоторые задачи другим

Планирование перерывов Включите короткие перерывы в свое расписание

Практика «Списка дел» Составляйте список дел и отмечайте выполненные задачи

Использование технологий Воспользуйтесь инструментами для управления временем

**Упражнение «Художественный фильм».**

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания,  поиск внутреннего ресурса.

Время: 20 мин.

Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь. Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: "Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события". А дальше – внимание! Очень важный момент – надо нарисовать на бумаге свой портрет – портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: "Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?" Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили. Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Придумывайте, что хотите, одно важное условие – это должен быть фильм про победителя. Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам "эпохи бесконфликтности". Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберите для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится. Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя. А что бы Вам было легче, возьмите на память Памятку, в которой содержаться некоторые советы*(Приложение 3)*.