

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ №3 ГОРОДА ГАЛИЧА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Заверяю  
Директор муниципального учреждения  
«Информационно-методический центр»  
города Галича Костромской области  
\_\_\_\_\_ (Н.А. Павлова)  
03 мая 2019 года

## *Социальный проект*

# *«Мы готовимся к ОГЭ!»*

## *или как справиться с экзаменационным стрессом*

Авторы проекта: учащиеся 10А,Б классов

Научный руководитель: Залецкая С.Е.,  
учитель истории и обществознания

г. Галич

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Обоснование актуальности темы проекта.....	3
2. Тема проекта.....	4
3. Цель проектной деятельности .....	4
4. Объект исследования.....	5
5. Предмет исследования .....	5
6. Гипотеза исследования.....	5
7. Задачи проекта.....	5
8. Этапы проектно-исследовательской деятельности.....	5
9. Практическая значимость исследования .....	7
10. Основные риски проекта .....	7
11. Результаты проектной деятельности.....	7
12. Основные выводы.....	9
13. Информационные ресурсы .....	9
14. Приложения.....	10

## Описание проектно-исследовательской деятельности

*Стресс – это не то, что с Вами случилось,  
а то, как Вы это воспринимаете*  
Селье

### 1. Обоснование актуальности темы проекта

Выпускной класс - очень ответственный момент в жизни каждого девятиклассника. Конечно же, экзамены – это серьёзное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как мы выучили материал, насколько хорошо знаем тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: мы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что всё забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьётся сердце. Единый государственный экзамен – это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, а для девятиклассников особенно, требуется дополнительная подготовка всех его участников.

Условно можно выделить три группы трудностей ОГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.

*Когнитивные трудности* – это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ОГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Прежде всего, значительную трудность может представлять сама работа с тестовыми заданиями.

*Личностные трудности* – это трудности, обусловленные особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Это, прежде всего, отсутствие полной и чёткой информации о процедуре единого государственного экзамена. При традиционной форме сдачи экзамена ученик может рассчитывать на поддержку со стороны родителей, старших товарищей, учителей. Все они, так или иначе, сталкивались с экзаменом на различных этапах своей жизни и могут поделиться опытом: «Когда я сдавал экзамены, я делал так». ОГЭ – это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей. Они не могут поддержать его, потому что у них это было не так! Известно, что дефицит информации повышает тревогу.

Традиционно ситуация экзамена в школе во многом смягчается тем, что детей окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к ученику, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую испытывает девятиклассник. Фактически на традиционном экзамене ученик находится в ситуации большей психологической защищённости. При сдаче ОГЭ выпускники лишены такой защиты. Там все чужое – взрослые, дети, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании.

Таким образом, основное следствие личностных трудностей – это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога – это весьма энергоёмкое занятие. Чем больше выпускник тревожится, тем меньше сил у него остаётся на учебную деятельность.

*Процессуальные трудности* связаны с самой процедурой единого государственного экзамена. Эта процедура во многом имеет непривычный для учащихся характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене. Такие трудности можно разделить на несколько групп.

- ❖ Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов. Процедура ОГЭ предполагает особую форму заполнения бланков, которая является

непривычной для учащихся. У них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка. Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера).

- ❖ Трудности, связанные с ролью взрослого. Обычно на экзамене учитель, особенно работающий в данном классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ОГЭ присутствующие педагоги – это только наблюдатели, что также повышает тревогу у выпускников.
- ❖ Трудности, связанные с критериями оценки. Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик (обычно – личный контакт с экзаменатором, здесь – отсутствие такового, обычно – развернутый ответ, здесь – лаконичный и т.д.).
- ❖ Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей. ОГЭ даёт возможность выпускнику занять значительно более активную позицию, нежели традиционная школьная система. Обычно, ученики не имеют права оценивать содержание предлагаемого им задания и тем более оспаривать полученные ими оценки, тогда как процедура ОГЭ предполагает обе эти возможности. Естественно, что в ситуации традиционного школьного обучения у ученика не формируется умение открыто заявлять о себе (задавать уточняющие вопросы, заявлять о своих правах), тем более в незнакомой аудитории, незнакомому взрослому.
- ❖ Процедура ОГЭ требует особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. Причем при сдаче ОГЭ определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. На выбор своей, индивидуальной стратегии оказывает влияние множество факторов. Например, он может зависеть от уровня притязаний. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний), отсутствие информации о том, как будет оцениваться работа, может привести к выбору неэффективной для себя стратегии.

Таким образом, процессуальные трудности связаны с недостаточным знакомством с процедурой экзамена и отсутствием чёткой стратегии деятельности.<sup>1</sup>

Для большинства учеников, которым предстоит выпускные экзамены в школе, жизнь превращается в настоящий кошмар. Они переживают настоящий экзаменационный стресс. А ситуация Единого государственного экзамена еще больше обостряет эмоциональное состояние учащихся. Причём ОГЭ – это стресс не только для школьников, но и для учителей, и для родителей.

Мы, десятиклассники, в прошлом учебном году впервые сдавали экзамены. Нам, как никому, хорошо известны чувства, переживания, трудности, которые испытываешь в этой ситуации. Мы знаем, как переживали за нас наши родители и учителя. Поэтому мы и решили создать проект для учащихся девятых классов, которые в этом году тоже будут сдавать государственный экзамен.

**2. Тема нашего проекта:** «Мы готовимся к ОГЭ!» или как подготовиться к экзаменационному стрессу.

**3. Цель проектной деятельности:** создать «копилку» правил в период подготовки к экзаменам и стратегий поведения во время экзамена.

---

<sup>1</sup> Чибисова М. ЕГЭ: трудности и стратегии поддержки старшеклассников// Школьный психолог, 2006, №8, с.11-12

4. **Объект исследования** – экзаменационный стресс.
5. **Предмет исследования** – эмоциональное состояние участников проекта по поводу государственного экзамена.
6. **Гипотеза исследования:** если участники проекта получают информационную и эмоциональную поддержку в период подготовки к экзаменам, то это поможет выбрать конструктивные способы поведения на экзаменах и справиться с экзаменационным стрессом.

7. **Задачи проекта**

- Вызвать интерес и активность у участников проекта к данной проблеме;
- Выявить наличие экзаменационного стресса у различных участников проекта: учеников, учителей, родителей;
- Оказать информационную поддержку участникам проекта;
- Оказать эмоциональную поддержку участникам проекта, имеющим высокий уровень тревожности по поводу ОГЭ;
- Изучить информационные ресурсы по проблеме проекта;
- Подготовить информационную базу проекта: буклеты, газету;
- Реализовать практическую часть проекта в форме психологической игры;
- Развить когнитивные, коммуникативные, аналитические, организаторские способности авторов проекта.

8. **Этапы проектно-исследовательской деятельности**

В своей проектно-исследовательской деятельности мы выделяем следующие этапы:

**Первый этап - диагностический**

**Цель:** выявление наличия стресса у различных участников проекта.

В рамках данного этапа предполагается следующая работа:

Тема исследования: «Экзамены – это стресс или...?»

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	Работа с диагностическим инструментарием, анализ литературы, других источников
2.	Составление анкет, выявляющих признаки экзаменационного стресса: - анкета для учащихся 9-х классов; - анкета для учителей; - анкета для родителей.
3.	Диагностика наличия признаков экзаменационного стресса у участников проекта
4.	Количественная обработка полученных результатов.

**Второй этап: организационный**

**Цель:** подготовка информационной базы проекта

Темы буклетов: «Спасательный круг», «Родители, помогите сдать экзамены!»

Тема газеты: «Готовимся к ЕГЭ: стратегии поддержки выпускников»

В рамках этого этапа проводится следующая работа:

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	Работа с различными источниками по проблеме: литература, периодическая печать, Интернет.

2.	Разработка и оформление буклета для учащихся 9-х классов
3.	Разработка и оформление буклета для родителей
4.	Разработка и оформление психологической газеты для педагогов лицея

### Третий этап: практический

**Цель:** практическая реализация проекта, оказание эмоциональной поддержки его участникам. Игра «Мы готовимся к ОГЭ!»

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	Работа с литературой, другими источниками
2.	Разработка игры «Мы готовимся к ОГЭ!»
3.	Видеоинтервью у учителей лицея
4.	Организация и проведение п игры «Мы готовимся к ОГЭ!»

### Четвёртый этап: аналитический

**Цель:** анализ результатов, подведение итогов экспериментальной работы.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	Фоторепортаж о психологической игре «Мы готовимся к ОГЭ!» для учащихся и педагогов лицея
2.	Подготовка описания проекта
3.	Обработка и оформление результатов проекта: создание мультимедийной презентации
4.	Подготовка защиты проекта
5.	Защита проекта на научно-практической конференции учащихся общеобразовательных учреждений города

**9. Практическая значимость исследования:** заключается в том, что в результате работы с источниками создана «копилка» правил в период подготовки к экзаменам и стратегий поведения во время сдачи экзаменов для учащихся, их родителей, педагогов. Разработанные памятки могут быть использованы участниками проекта в личном опыте, при сдаче ОГЭ, а также в других стрессовых ситуациях.

### 10. Основные риски проекта:

- Неготовность девятиклассников, учителей, родителей к сотрудничеству, демонстрация реакций негативизма, отказа от совместной деятельности;
- Недостаточный уровень коммуникативных способностей организаторов проекта;
- Разное расписание уроков у учащихся 9-х классов, трудности собрать всех вместе.

### 11. Результаты проектной деятельности

Изучив различные источники, литературу, мы составили анкеты для учащихся, для их родителей, для учителей. В исследовании «Экзамены – это стресс, или...» приняли участие 54 девятиклассника, 22 родителя и 9 учителей.

Количественная обработка исследования представлена на диаграммах.

Анализируя результаты анкетирования учащихся, можно утверждать, что:

- У абсолютного большинства учеников мысли о ОГЭ вызывают тревогу, напряжение;
- Большинство девятиклассников, работая над трудным заданием, чувствуют, что совершенно забыли вещи, которые хорошо знали раньше;

- Не мало учащихся испытывают физический дискомфорт по поводу предстоящих экзаменов (сильно бьётся сердце, когда учитель говорит о ОГЭ, чувствуют, что вот-вот расплачутся);
- Больше половины девятиклассников считают, что уровень их знаний на данный момент не позволит им успешно сдать ОГЭ

Анализируя результаты анкетирования родителей и учителей, можно утверждать, что:

- У большинства опрошенных родителей и педагогов мысли о ОГЭ вызывают тревогу и напряжение, однако, у родителей тревожность всё же несколько ниже, чем у детей и педагогов;
- И учителей, и родителей волнует возможность того, что кто-то из девятиклассников не сможет сдать ОГЭ, и в этом их мнения почти сходятся абсолютно;
- Также единодушно и педагоги, и родители считают, что сдавать экзамены в форме ОГЭ труднее, чем в традиционной форме;
- По поводу уровня подготовки детей к экзаменам мнения родителей и учителей также близки: они считают, что на данный момент меньше половины будущих выпускников готовы успешно сдать ОГЭ.

Таким образом, для большинства участников исследования ОГЭ представляет собой стрессовую ситуацию, либо ситуацию, вызывающую эмоциональный и физический дискомфорт.

Поработав с различными информационными источниками, мы создали «копилку» советов, рекомендаций, стратегий поведения в период подготовки и во время экзаменов. Мы разработали буклеты для учеников, для родителей девятиклассников, выпустили газету для учителей. Таким образом, мы оказали информационную поддержку участникам проекта.

В целях оказания эмоциональной поддержки участникам проекта мы провели психологическую игру «Мы готовимся к ОГЭ!». Мы считаем, что одним из способов снижения тревожности по поводу экзаменационного стресса является проигрывание ситуации ОГЭ, других ситуаций, которые могут произойти во время подготовки к экзаменам, причём эффективнее такая работа будет, если использовать чувство юмора, шуточные задания и конкурсы. Игра вызвала большой интерес у девятиклассников. Мы сделали так, что участвовал в игре каждый, каждый смог проявить активность в игре. В нашем мероприятии участвовали и родители, и учителя. Перед игрой мы взяли видеоподготовку у некоторых учителей, в ходе которого педагоги высказывали своё мнение и отношение к ОГЭ, давали конкретные советы учащимся, на что обратить внимание при сдаче ОГЭ. Фрагменты видеоподготовки демонстрировались во время игры. В конце психологической игры «Мы готовимся к ОГЭ!» все участники проекта получили в подарок буклеты, газету от организаторов.

В ходе игры мы проводили мини-опрос настроения участников. Опрос, а также мини-интервью у девятиклассников, педагогов, родителей после игры показал, что наше мероприятие вызвало положительные эмоции, участники были активны, охотно выполняли задания, проявили творчество и находчивость при выполнении предложенных заданий.

## 12. Основные выводы

- ❖ для большинства участников проекта государственный экзамен представляет собой стрессовую ситуацию, либо ситуацию, вызывающую эмоциональный и физический дискомфорт;
- ❖ созданная в ходе проекта «копилка» советов и рекомендаций оказала информационную поддержку участникам проекта;
- ❖ игра «Мы готовимся к ОГЭ!» позволила участникам проиграть некоторые напряженные ситуации, связанные с экзаменационным стрессом, что позволило улучшить настроение участников, зарядить их положительными эмоциями, оказать эмоциональную поддержку девятиклассникам;
- ❖ проектная деятельность способствовала развитию когнитивных, аналитических, творческих, коммуникативных, организаторских способностей у авторов проекта;
- ❖ данный проект вызвал интерес у участников, дал возможность проявить активность каждому, а значит, был актуальным и востребованным.

## 13. Информационные ресурсы

- ❖ Набойкина Е. Что делать если? // E – mail: [psy@1september.ru](mailto:psy@1september.ru)
- ❖ Чеботаева Е. Как подготовиться к сдаче государственного экзамена // E – mail: [psy@1september.ru](mailto:psy@1september.ru)
- ❖ Чибисова М. ЕГЭ: трудности и стратегии поддержки старшеклассников// Школьный психолог, 2006, №8, с.11-12
- ❖ Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена // [www.ege.ru](http://www.ege.ru).
- ❖ Памятка для учителя «Как помочь ученикам в процессе подготовки к экзаменам» // [www.ege.ru](http://www.ege.ru).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Общий план для оценивания работы учащегося.

*Шаг 1 - проектирование предстоящей работы.*

- ✓ Организация сбора информации относительно зафиксированного познавательного интереса.
- ✓ Руководитель помогает выбрать зону деятельности в проекте и спланировать её освоение.
- ✓ Составляется индивидуальная программа образования.
- ✓ Руководитель проводит консультации, оказывает необходимую помощь в формулировании вопросов, сужении или расширении зоны деятельности.
- ✓ Задача руководителя на данном этапе - поддержать самостоятельность мышления ребенка, активность, генерирование новых идей, стремление отыскать собственный оригинальный способ решения поставленной задачи: развивается содержательно-деятельностный компонент познавательного интереса. Руководитель проводит индивидуальные беседы с ребёнком о перспективных планах, проблемах.
- ✓ Заполнение учащимися контрольных листов №1, №2, №3 (1 срез)

*Шаг 2 – подготовительная (организационная) работа по проекту.*

- ✓ Отрабатываются и оцениваются умения находить, анализировать, обрабатывать, интегрировать, оценивать и создавать информацию в разных формах и на различных типах медиаоборудования., проявление персональной ответственности в общем деле.
- ✓ Руководитель проводит консультации, оказывает необходимую помощь в создании информационной и материально-технической базы проекта
- ✓ Вносятся записи в индивидуальную программу образования в части «Реализация программы».
- ✓ Задача руководителя на данном этапе - поддержать самостоятельность мышления ребенка, активность, способность формулировать, анализировать и решать проблемы, умение работать в команде.
- ✓ Руководитель проводит индивидуальные беседы с ребёнком о проблемах, достижениях.
- ✓ Заполнение учащимися контрольных листов №1, №3

*Шаг 3 - реализация образовательного поиска и демонстрация найденных сведений, полученных результатов.*

- ✓ Защита-представление организуется разными способами: устное 3-минутное сообщение во время работы в классе на уроке, практическая реализация проекта
- ✓ Учащиеся оценивают результаты работы мини-групп.
- ✓ Руководитель проекта консультации проводит «по требованию» (о выполнении программы образования, личных достижениях).
- ✓ Заполнение учащимися контрольных листов №1, №3

*Шаг 4 – аналитический - направлен на самоанализ пройденного пути, достигнутых результатов: развитие самооценки, умение рефлексировать собственные и чужие способы действия, понимать происходящие в себе и изменения в окружающих.*

- ✓ Коллективное обсуждение и анализ всеми участниками проектирования содержания и организации этого процесса на уроке, определение путей и способов его совершенствования.
- ✓ Результаты совместных усилий учащегося с руководителем фиксируются и сохраняются в индивидуальной образовательной программе.
- ✓ Заполнение учащимися контрольных листов №1, №2, №3 (2 срез)
- ✓ Рефлексия работы над проектом, заполнение контрольного листа №4

**Индивидуальная образовательная программа  
(пример)**

Фамилия, имя ученика: Михаил Р.

Дата составления: январь – март 2017 г.

Даты внесения изменений: в течение работы по проекту

Тема проекта: «Мы готовимся к ОГЭ!»

### БУКЛЕТ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

<i>Мои цели и задачи</i>	
<b>Содержание программы</b>	<b>Реализация программы</b>
1. Что я хочу создать в результате работы?	Сценарий психологической игры
2. Какие учебные навыки и умения я хочу развить?	Умение работать с информацией, выстраивание аргументов психологической коммуникативные навыки
3. Какие области знаний я хочу расширить?	Психология общения «Спасательный КВН»
4. Какие личные качества я хочу развить?	Творческие способности, ораторские способности, уверенность в себе
<b>Мои возможности и склонности</b>	
1. Что я умею хорошо делать?	Информационные ресурсы: Сочинять стихи, сценарии
2. В каких видах работ я себя попробую?	Составление сценария игры, ведущий игры
3. Умение работать с информацией	Работа с Интернет – источниками
4. Умение создавать информацию в разных формах и на различных типах медиаоборудования	Презентация, оформление материалов к игре: плакаты, фигурки человека.
<b>Междисциплинарные отношения</b>	
1. Какую роль я хочу выполнять в группе?	Лидер
2. Умение работать в команде.	Недостаточные коммуникативные умения
3. Умение быть лидером.	Являюсь лидером волонтерского движения в лицее, получил организаторские навыки. Участвую в деятельности областного молодёжного лагеря «Патриот»
4. Умение выполнять разные обязанности.	Имею опыт
5. Умение продуктивно взаимодействовать с другими.	Если близкие по духу люди
6. Умение сопереживать другому.	Я – очень ранимый и сентиментальный человек, пишу стихи. Могу понять другого.
7. Умение уважать чужое мнение.	Стараюсь
<b>Коммуникативные навыки</b>	
1. Мои барьеры в общении	Принципиальность
2. Мои сильные стороны в общении	Уступаю, если вижу, что не прав
3. Какие коммуникативные качества я хочу развить?	Толерантность
<b>Мои способности к самоанализу и рефлексии</b>	
1. Степень критичности моего мышления	Считаю себя аналитиком
2. Умение ставить вопросы	Люблю их задавать всем
3. Умение формулировать проблему	Обладаю данным умением
4. Умение анализировать ситуацию и своё поведение в ней	Хочу развить эти умения в ходе проекта
5. Умение оценивать свою работу.	Не всегда получается оценить себя объективно.

Скоро Экзамены...	Наблюдение 2 -е: лучший способ справиться со стрессом — это хорошо к нему подготовиться	Наблюдение 3-е: «Необходимость обостряет ум», или Что делать на ЕГЭ...
<p><b>С каждым годом значимость экзаменов становится все выше. Но... как ни странно, умению сдавать экзамены никто специально не учит. Мы решили поделиться с тобой своими знаниями и наблюдениями.</b></p> <p><b>Наблюдение 1-е:</b>  <b>Экзамены—это перегрузки</b></p> <p><u>Общее утомление. Рекомендации:</u>          Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.</p> <p><u>Нервозность, переживания.</u>  <u>Рекомендации:</u>          Учись самовнушению, распределению времени, планированию деятельности.</p> <p><u>Утомление глаз. Рекомендации:</u>          Устраивай перерывы в чтении, умывайся холодной водой, делай гимнастику для глаз, тебе нужен полноценный сон, питание с витамином А (морковь). Не поднимай тяжести и не спи лицом в подушку.</p> <p><u>Нагрузка на сердце, сосуды.</u>  <u>Рекомендации:</u>          Попробуй самоуспокоение («И Эйнштейн был двоечником!»,-«Все сдают- и я сдам!»), прогулки, любимую музыку.</p> <p><u>Нагрузка на мышцы и позвоночник.</u>  <u>Рекомендации:</u>          Массаж, гимнастика, пища богатая кальцием и белком.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Сначала подготовь место для занятий убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.</li> <li>* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.</li> <li>* Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.</li> <li>* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).</li> <li>* 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.</li> </ul>	<p><b>Сосредоточься!</b> После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающий. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!</p> <p><b>Начни с легкого!</b> 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 рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.</p> <p><b>Пропускай!</b> Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте 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.</p> <p><b>Исключай!</b> 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).</p> <p><b>Проверь!</b> Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.</p> <p style="text-align: right;"><b>Удачи тебе!</b></p>

## Игра для учащихся 9-х классов «Мы готовимся к ОГЭ!»

Начало

Миша, Юля, Настя, Андрей, Саша Ф, Егор.

В сегодняшней деловой игре  
 Готовим мы Вас, дорогие, к ОГЭ!  
 Вся сложность ученья и доблесть труда  
 Подскажем не мы, вам подскажет игра  
 Родители, школьники, учителя!  
 Скорее, скорее спешите сюда.  
 Готовыми будьте к сложнейшим тестам,  
 Вопросам, заданьям... Нет лени места!  
 Испытания, конкурсы для размышления  
 Помогут Вам справиться с волнением  
 И тогда не будет давить, как пресс  
 На Вас экзаменационный стресс.

Ведущий1

Добрый день, дорогие друзья: уважаемые педагоги, родители и девятиклассники!

Ведущий2

Прежде чем мы начнем нашу игру, давайте проведем маленький тест. У каждого из вас есть по 2 карточки: синего и красного цвета. Попробуйте оценить свое состояние:

Красный цвет – сейчас я чувствую себя хорошо, у меня хорошее настроение.  
 Синий цвет – сейчас я чувствую себя плохо, у меня плохое настроение.

Итак, как вы себя чувствуете, поднимите, пожалуйста, карточки.

Ведущий1 А теперь мы просим Вас оценить своё самочувствие по поводу предстоящих экзаменов.

Красный цвет – я не боюсь экзаменов, я спокоен.

Синий цвет - я боюсь экзаменов, я чувствую тревогу, беспокойство.

Ведущий2 Месяц назад вы, дорогие ребята, учителя и родители приняли участие в исследовании, целью которого было выяснить, какие чувства, переживания вызывает у вас ЕГЭ. С результатами исследования вас познакомят Р. Михаил и Т. Алексей.

#### **Слайды с диаграммами**

Ведущий1 Итак, несмотря на разные мнения, мы пришли к выводу, что для большинства участников сегодняшней игры экзамены – это стресс! А лучший способ справиться со стрессом – это хорошо к нему подготовиться!

Ведущий2 Для начала давайте сосредоточимся! Перед вами игровое поле 3x3 клетки. В центральной ячейке сидит божья коровка, которая будет выполнять мои команды ВВЕРХ, ВНИЗ, ВПРАВО и ВЛЕВО. Ваша задача: следить за божьей коровкой глазами и не выпускать ее за рамки поля. Если божья коровка выползает из поля, то вы должны хлопнуть в ладоши. Давайте попробуем.....

Теперь усложняем задачу: двигать божью коровку будем мысленно (закрываем экран)

Вывод: первое, что необходимо для того, чтобы качественно подготовиться к экзаменам - это умение сосредоточиться, быть внимательным.

Ведущий1 Следующий этап нашей игры мы назовем «Зона риска».

Ведущий2 А чем мы рискуем, когда готовимся к экзаменам?

Ведущий1 Можно рисковать, например, тем, что тебя не отпустят на дискотеку. Или родители не побалуют чем-нибудь вкусеньким. Но главное, чем мы рискуем, это нашим здоровьем.

Ведущий2 Каждая команда получает фигурку человека, которому предстоит сдать экзамен. Подумайте, какие органы и системы работают с перегрузкой во время во время подготовки и сдачи экзаменов. Отметьте на фигурках маркером с помощью точек, линий, штриховки зоны риска для здоровья. Время работы 5 мин.

Ведущий1 Предоставляем слово каждой группе (человечки вывешиваются на доску)

Ведущий2 Обратите внимание, на слайде представлены результаты исследования «Зоны риска» у старшеклассников. Сравните их со своими выводами.

Ведущий1 Таким образом, мы можем утверждать, что экзамены действительно могут вызывать самые разные нарушения здоровья. Очень важно прислушиваться к своему организму и научиться вовремя снимать напряжение и нагрузки.

Ведущий2 И в нашей игре настала минута отдыха. Вася Бобров с песней «Веселая мышка»!!!

Ведущий1 Следующее задание мы назвали «Расшифровка».

Перед вами 3 буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку – единый государственный экзамен. А могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему.

Ведущий2 Главный вывод, который мы можем сделать после выполнения этого задания: наши стереотипы создают тревогу и напряжение. Нужно попробовать сломать эти стереотипы, т.е. посмотреть на стрессовую ситуацию с другой стороны. Лучше при этом использовать чувство юмора.

- Ведущий1 А сейчас прошу подойти к нам по 1 представителю от каждой команды. Предлагаю каждому вытянуть билет.
- Ведущий2 Каждая команда получила тексты, в которых пропущены слова. Вам необходимо вписать пропущенное, чтобы получился связный рассказ.
- Ведущий1 Когда вы выполняли это задание, вам, наверняка, потребовались умение мобилизоваться, сообразительность и находчивость. Именно эти качества мы желаем вам не растерять во время экзаменов.
- Ведущий2 Я приглашаю по 1 человеку от каждой команды. Внимание! Подсказки запрещаются, но поддерживать аплодисментами своих одноклассников просто необходимо! Потому что сейчас мы будем тренироваться в сдаче ОГЭ! А чтобы вам было легче выдержать наш экзамен, мы вручаем вам талисман (шляпа) + призы участникам – конфеты.
- Ведущий1 Мы уверены, что побывав сегодня в «шкуре экзаменующихся» вам будет легче на настоящих экзаменах. Не забывайте про талисманы и шоколад – это ваши помощники на ОГЭ.
- Ведущий2 На экзаменах может случиться все, что угодно. «Что делать если.....» так называется наше следующее задание.
1. Если у вас выпала шпаргалка...
  2. Вам не хватило места на экзамене...
- Ведущий1 Итак, если вы попали в трудную ситуацию на экзамене, помните девиз: «Из любой ситуации всегда есть выход!»
- Ведущий2 А теперь давайте прислушаемся к советам учителей. Внимание на экран.
- Видеоинтервью с учителями**
- Ведущий1 Представьте, что в каждой аудитории, где сдают ОГЭ, организаторы поставили скульптуру, которая будет символизировать уверенность выпускника.
- Ведущий2 Мы предлагаем вам создать такую скульптуру из самих себя и придумать ей название или девиз.
- Демонстрация скульптур**
- Ведущий1 Наша игра подходит к завершению. Мы просим вас снова взять цветные карточки и оценить свое состояние
- Красный цвет – сейчас я чувствую себя хорошо, у меня хорошее настроение.  
Синий цвет – сейчас я чувствую себя плохо, у меня плохое настроение.  
Итак, как вы себя чувствуете, поднимите, пожалуйста, карточки.
- Ведущий2 А теперь мы просим Вас снова оценить своё самочувствие по поводу предстоящих экзаменов.
- Красный цвет – я не боюсь экзаменов, я спокоен.  
Синий цвет - я боюсь экзаменов, я чувствую тревогу, беспокойство.
- Ведущий1 Мы надеемся, что те положительные эмоции, которые вы пережили сегодня, помогут вам справиться с волнением и тревогой на настоящих экзаменах.
- Ведущий2 Но это еще не все! Представляем организаторов мероприятия – 10А класс.

**Выдаем буклеты**

