

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

(тренинг для старшеклассников)



Задачи

- Показать актуальность проблемы сохранения здоровья во время подготовки к экзаменам.
- Дать понятие об опасности экстремальных психических и физиологических нагрузок.
- Сделать проблемы риска для здоровья во время подготовки к экзаменам наглядными («погружение в проблему»).
- Стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

Методические средства

Беседа, тренинговые упражнения, метод проекта, дискуссия.

Оборудование и материалы

Тренинг рассчитан на проведение в школьном классе с демонстрационной доской. Потребуются картонные или бумажные фигурки человека — стилизованные изображения, как на дорожных знаках, — из расчета по 1 фигурке на 4–6 человек или по количеству предполагаемых групп; красные фломастеры или карандаши в таком же количестве; круглые бумажные карточки около 10–12 сантиметров в диаметре; скотч для закрепления фигурок на доске.

Ориентировочное время

45–60 минут (зависит от продолжительности дискуссии).

1 часть. Введение в групповую работу

Стулья в аудитории следует расставить в круг или «подковой». Участники располагаются в произвольном порядке.

После объявления темы тренинга ведущий, задав несколько вопросов, должен убедиться, что **проблема подготовки к экзаменам является актуальной для группы.**

Желательно подобрать вопросы так, чтобы получать утвердительные ответы. **Например: «Правильно ли мне сказали, что вам скоро предстоит сдавать выпускные экзамены? А большинство из вас по окончании школы планируют продолжить обучение и столкнутся с необходимостью сдавать экзамены или проходить тестирование? Ваши родители когда-нибудь проходили на своем рабочем месте аттестацию, повышение квалификации, квалификационные экзамены?»**

Наличие утвердительных ответов позволит ведущему сделать вывод, что подготовка к экзаменам или другим испытаниям — не единовременная проблема, поэтому целесообразно уделить время ее обсуждению.



2 часть. Погружение в проблему

Проект «Зона риска»

Первая инструкция. Посмотрите на тему нашего занятия и подумайте, действительно ли экзамены и подготовка к ним так вредны для здоровья? Какой вред они могут принести организму? Подумайте, какие органы и системы работают с перегрузкой во время подготовки и сдачи экзамена? К чему это может привести?

Для обсуждения этих вопросов разделитесь на группы по 4—6 человек, сдвиньте стулья. Каждая группа получит фигурку человека и красный фломастер. На фигурке отметьте с помощью линий, штриховки или надписей зоны риска для здоровья. На выполнение этого задания вам дается 5—7 минут.



Вторая инструкция (дается через несколько минут после начала работы над проектом). У каждой группы уже появились первые идеи и рисунки. А теперь подумайте о чем-то таком, что другие группы могут не знать или забыть. Не останавливайтесь на первом пришедшем в голову решении, призовите все свое воображение, почувствуйте свой организм — свое тело, нервную систему, психику. Представьте состояние своего организма во время подготовки и сдачи экзаменов.

Следует попросить одного из представителей каждой группы представить итоги работы: фигурка закрепляется скотчем на доске, участник объясняет смысл надписей и штриховок.

P.S. Ввести понятие экстремальных нагрузок (которые могут привести к срыву) и понятие функциональных (преходящих) нарушений. Обсудить вопрос, зависит ли тревога, утомление, общий риск для организма от успеваемости.

Следует направить рассуждения учащихся к выводу, что умение работать с материалом и научная организация умственного труда сокращают время подготовки к экзаменам и тем самым снижают вредные нагрузки на организм.

Проект «Зона риска»

ЗОНЫ РИСКА — ОРГАНЫ ИЛИ СИСТЕМЫ	ХАРАКТЕР НАРУШЕНИЙ	СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ
Мозг		
Нервная система		
Желудок		
Сердце		
Глаза		
Вегетативная нервная система		
Позвоночник		
Сосуды		
Печень		
Руки		
Общее недомогание		
Другие нарушения		

Результаты проекта «Зона риска»

Зоны риска органы или системы	Характер нарушений	Частота упоминания группами учащихся
Мозг	Утомление, перенапряжение, истощение, головные боли	100%
Нервная система,	Нервозность, раздражение, плаксивость и др.	75%
Желудок	Боли, изжога, потеря аппетита, тошнота	75%
Сердце	Боли, сердцебиение, нарушение ритма и др.	75%
Глаза	Утомление, нарушения зрения	63%
Вегетативная нервная система	Дрожь в руках или ногах	60%
Позвоночник	Нагрузка на позвоночник, боли, онемение и др.	25%
Сосуды	Повышение или понижение давления, застой венозной крови в сосудах ног	25%
Печень	Нарушение из-за неправильного питания, избытка кофе, крепкого чая	10—12%
Руки	Утомление пальцев, утомление мышц руки, нагрузка на локтевой сустав	10—12%
Общее недомогание	Утомление, повышение температуры тела, вялость и др.	Единичные ответы
Другие нарушения	Нарушения дыхания, нарушения питания мышц, эндокринные нарушения	Единичные ответы

3 часть. Поиск решения и рекомендации

Проект «Спасательный круг»

Каждой группе предлагается одна из проблем, выявленная при выполнении проекта «Зона риска», и круглая карточка из плотной белой бумаги.

На одной стороне карточки следует изобразить спасательный круг с надписью «Средство от...» (указать проблему), а на оборотной стороне дать рекомендации.

Через несколько минут после начала работы над проектом «Спасательный круг» **ведущий дает дополнительную инструкцию:**

Не останавливайтесь на банальных рекомендациях. Попробуйте представить, что любит ваш организм. Пусть ваши рекомендации также будут разнообразны, не бойтесь ошибиться.

По завершении проекта представители групп рассказывают, к каким выводам они пришли, и дают советы своим одноклассникам.



P.S Ведущему полезно показать подросткам комплексный характер проблемы, сравнив рекомендации для разных органов и систем. Например, для глаз читать лежа вредно, а для позвоночника вредно много сидеть над книгой, полезно лежать, распрямив позвоночник. Так можно ли читать лежа? Если да, то при каких условиях?

Обращает на себя внимание тот прискорбный факт, что учащиеся редко указывают на необходимость выполнения физических упражнений, регулярных занятий спортом, активного образа жизни. Чаще рекомендации сводятся к поддержанию определенных поз, чередованию активностей, введению пауз, прогулок.

На данном занятии важно помочь подросткам увидеть проблему. Это более важно, чем знание конкретных способов ее преодоления. Поэтому психолог не должен увлекаться «полезными советами» или жестко критиковать несостоятельные с медицинской точки зрения рекомендации. Советы забудутся, а желание думать о здоровье останется.

Итак, какими бы ни были советы, каждый «Спасательный круг» следует прикрепить к фигурке человека с помощью скотча или прорезать круг посередине и надеть, например, на руку фигурки. Примечательно, что участники хотят «спасти» своего человечка: волнуются за его судьбу. Есть надежда, что после проведения тренинга они будут волноваться и за свое здоровье.

Результаты проекта «Спасательный круг»

Общее утомление

Рекомендации. Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день (!), витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время)

Нервозность, переживания

Рекомендации. Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства

Утомление глаз

Рекомендации. Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз (различные варианты), не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести

Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке)

Рекомендации. Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка

Нагрузка на сердце, сосуды

Рекомендации. Самоуспокоение на случай неудачи: «И Эйнштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги)

Мышечное утомление

Рекомендации. Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж

Нагрузка на позвоночник

Рекомендации. Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу

4 часть. Подведение итогов

Дискуссия

В заключительной части следует остановиться на двух основных выводах.

Первый вывод — здоровье можно сохранять с помощью своих же собственных усилий.

Второй относится собственно к учебной деятельности. Занятие наглядно может продемонстрировать эффективность метода погружения в проблему для организации последующего сообщения по данной проблеме. Задайте группе вопрос, кто мог бы после сегодняшнего занятия при необходимости рассказать школьникам младших классов о том, как вредит здоровью неправильное поведение при подготовке к экзаменам или выполнении домашней работы? Могли они сделать такое сообщение до начала тренинга? Осознавали ли они, что владеют достаточным количеством информации, которую только необходимо извлечь из памяти и организовать? Посоветуйте вспомнить об этом на экзамене.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!