



Курс «3 месяца до экзамена»

Цель: снизить уровень стресса у старшеклассников при подготовке и сдаче экзаменов благодаря изучению основ целеполагания, планирования, распределения учебной нагрузки, восстановления сил, обучению методам конспектирования и запоминания информации, повышению уровня стрессоустойчивости.

Возраст детей и сроки реализации программы: программа рассчитана на освоение учащимися 9-х и 11-х классов в течение 11 занятий 1-2 раза в неделю.

Формы и режим занятий: занятия проводятся в форме тренингов и практикумов один раз в неделю в течение одного академического часа.

Ожидаемые результаты:

- развитие у участников умения управлять собственной деятельностью при подготовке к экзамену: грамотно обозначать цели и прогнозировать результаты, планировать и анализировать работу, вести учет своего времени, уметь мотивировать себя, выстраивать работу в соответствии с энергетическими подъемами и спадами, качественно восстанавливать силы;
- формирование умения эффективного конспектирования изученного материала;
- развитие умения запоминать большое количество различной информации, применять методики мнемотехники при подготовке к экзамену;
- повышение уровня стрессоустойчивости, развитие способности адекватно переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для своего здоровья.

Дидактическое обеспечение: каждый участник программы получает рабочий блокнот с необходимым дидактическим материалом.

Материально-техническое оснащение, необходимое для реализации программы: кабинет с письменными столами, ПК, мультимедийный проектор, экран, аудиокolonки, школьная доска, мел.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тематика	Содержание	Количество часов
1.	Знакомство	Знакомство с педагогами. Заполнение анкет. Получение рабочих блокнотов. Расчет капитала времени на подготовку к экзамену. Проактивный подход к жизни.	1
2.	Цели и планы	Определение цели. Технология постановки цели SMART. Постановка целей по подготовке к сдаче экзаменов. Задачи-слоны. Постановка подзадач и планирование сроков. Правила ежедневного планирования. Расчет времени подготовки. Заполнение двухмерного графика.	1
3.	Самомотивация и контроль	Прокрастинация. Методы и способы самонастройки на решение задач: «Якорь», «Заточка карандашей», метод «швейцарского сыра», «Промежуточная радость», «Кнут и пряник», «Зона смерти», «Метод будильника», «Календарик-пинарик». Хронометраж.	1
4.	Энерджи-менеджмент	Биоритмы человека. Суточные биоритмы. Совы и жаворонки. Недельные биоритмы. Правила организации эффективного отдыха. Система Pomodoro. Эффективный сон. Творческая лень. Методы релаксации.	1
5.	Как работает память	Виды памяти человека. Понятие мнемотехники. Принципы запоминания информации. Упражнения на запоминание слов.	1

6.	Слово в слово	Принципы памяти. Гигиена мозга. Правила запоминания информации по методу Римской комнаты. Создание матриц.	1
7.	Цифры, числа, даты	Цифробуквенный код. Метод вешалок. Метод совмещения цифр с образами. Метод О'Брайена. Метод ассоциации с другими знакомыми цифрами. Система Shedd. Метод Рифм.	1
8.	Эффективное конспектирование	История появления интеллект-карт. Правила построения интеллект-карт. Основные принципы работы человеческого мозга. Оформление целей. Подготовка к экзамену с помощью интеллект-карт. Преимущества метода.	1
9.	Лица и имена	Правила запоминания лиц и имен людей. Метод фонетических ассоциаций. Смысловые ассоциации. Упражнения на запоминание имен.	1
10.	Иностранный родной	Правила запоминания иностранных слов. Техники запоминания иностранных слов. Метод МВВО. Упражнения на запоминание иностранных слов.	1
11.	Все спокойно	Понятие стресса. Стрессоустойчивость. Рекомендации по борьбе со стрессом. Упражнения на развитие стрессоустойчивости.	1
		ВСЕГО:	11