



## Программа курса «Фокус на экзамене»

*Авторы: Лопатина Дарья Андреевна, Соловьев Роман Игоревич,  
Кремер Мария Александровна, Свёрткова Екатерина Викторовна*

### Актуальность программы

По словам доктора психологических наук Софии Гапоновой (itogi.ru), примерно 74% выпускников испытывают негативные эмоции во время ЕГЭ. Из них 64% ощущают тревожность, гнев, волнение, страх. В период сдачи экзаменов нервничают и родители школьников (исследование superjob.ru): 34% респондентов признались, что экзамены детей вызывают у них сильнейший стресс, 40% родителей испытывают лёгкое волнение. Тем временем задания и условия проведения ЕГЭ с каждым годом меняются и усложняются. Учителя и родители часто запугивают негативными последствиями плохой сдачи экзаменов. Все это приводит к стрессу у школьников и мешает им показать реальный объем знаний.

Курс «Фокус на экзамене» состоит из 12 занятий, которые помогают ученикам 9 и 11 классов осознать важность экзаменов, спланировать время подготовки, мотивировать себя на постоянную работу, распределить учебную нагрузку, научиться понимать и запоминать большой объем информации и знакомят с методами повышения стрессоустойчивости. Осваивая эти методики, выпускники меньше волнуются при сдаче экзамена, что положительно сказывается на их оценках.

В 2016 г. курс был апробирован на 25 учащихся 9 «Б» класса в школе №51 г. Кирова. По итогам 84% участников отметили, что курс был полезен. 48% получили за экзамены те оценки, которые планировали, а еще 19% справились лучше, чем ожидали. Классный руководитель Посаженникова О.К. оставила такой отзыв: «У детей появилась структура в голове, что за чем необходимо делать, чтобы прийти к хорошему результату. Этот курс мотивирует ребят к отличному результату по сдаче экзамена - это точно.»

**Цель:** снизить уровень стресса у старшеклассников при подготовке и сдаче экзаменов посредством изучения 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 12 занятий.

**Формы и режим занятий:** занятия проводятся в форме тренингов и практикумов 1-2 раза в неделю в течение одного академического часа (45 минут).

**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:** рабочий блокнот с необходимым дидактическим материалом (по желанию).

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

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из трех содержательных блоков: тайм-менеджмент, развитие памяти, развитие стрессоустойчивости.

Блок «Тайм-менеджмент» помогает поставить цели по технологии SMART, рассчитать и спланировать время подготовки, научиться применять методы самомотивации, вести хронометраж и выявить поглотителей времени. А также знакомит с правилами организации эффективного сна и отдыха, методами релаксации.

Блок «Развитие памяти» объясняет, как работает память, как можно ее натренировать и улучшить, каковы принципы запоминания различной информации: слов, чисел, дат, лиц и имен людей, иностранных слов. Осваивая этот блок, старшеклассники учатся конспектировать материал с помощью интеллект-карт, что позволяет структурировать и запоминать информацию с первого раза.

Последний блок – «Развитие стрессоустойчивости». Из него учащиеся узнают, что такое стресс, получают рекомендации по снятию напряжения, учатся выполнять упражнения на развитие стрессоустойчивости во время, до и после экзамена.

# Учебно-тематический план

№ п/п	Тематика	Содержание	Количество часов
1.	Введение	Статистика эмоционального состояния учащихся при сдаче экзаменов. Краткое описание курса. Получение рабочих блокнотов (при наличии). Упражнение «Рука». Расчет капитала времени на подготовку к экзамену. Проактивный подход к жизни. Видеоролик МинОбрНауки.	1
Содержательный блок «Тайм-менеджмент»			
2.	Цели и планы	Определение цели. Гарвардское исследование. Упражнение «Вижу цель». Технология постановки цели SMART. Постановка целей по подготовке к сдаче экзаменов. Метод «Цена слова». Правила ежедневного планирования. Расчет времени подготовки. Правила повторения. Заполнение графика подготовки.	1
3.	Предметный план	Метод сфокусированного неформального обсуждения «Мировое кафе». Теория и практика.	1

4.	Самомотивация и контроль	Прокрастинация. Методы самомотивации: «Якорь», «Заточка карандашей», «Визуализация результата», «Промежуточная радость», метод «кнута и пряника», «Календарик-пинарик». Приложение Forest. Хронометраж.	1
5.	Энерджи-менеджмент	Определение энерджи-менеджмента. Суточный биоритм. Хронотипы. Недельный биоритм. Правила эффективного отдыха. Пинакарри. Восстанавливающий сон. Творческая лень.	1
Содержательный блок «Развитие памяти»			
6.	Как работает память	Память, виды памяти. Мнемотехника. Основные мнемонические принципы запоминания информации. Первичный замер. 12 вспомогательных принципов по Т.Бьюзену. Вторичный замер. Отработка принципов.	1
7.	Слово в слово. Чертоги памяти	Принципы памяти. Гигиена мозга. Правила запоминания информации по методу Римской комнаты. Практические упражнения.	1
8.	Эффективное конспектирование	История создания интеллект-карт. Правила создания. Создание карты по видео. Примеры интеллект-карт по учебным предметам. Преимущества ИК.	1

9.	Цифры, числа, даты	Цифро - буквенный код. Примеры. Запоминание трёхзначных чисел и дат. Метод О'Брайена. Рифмизация.	1
10.	Люди и языки, на которых они говорят	Запоминание лиц. Запоминание имён и фамилий. Проверка. Запоминание иностранных слов. Хитрость для подготовки к ЕГЭ, ОГЭ.	1
<b>Содержательный блок «Развитие стрессоустойчивости»</b>			
11.	Спокойно. Готовимся	Понятие стресса. Заполнение таблицы «Хорошо - Плохо». Келли Макгонигал «Как превратить стресс в друга». Стресс во время подготовки к экзаменам. Советы по борьбе со стрессом. Техники по снятию напряженности.	1
12.	Экзамен без стресса	Психологический настрой накануне и в день экзамена: декларация «Я могу», «Продумай заранее». Упражнения по снижению эмоциональной нагрузки до начала экзамена: "Обнимашки", "Угадайка". Упражнения для снижения стресса на экзамене: "Раз, Два, Три", "Вдох-Выдох", "Любимое место", "Гимнастика глаз". Упражнения по сохранению эмоционального спокойствия после экзамена: "Уже все", "Мои мысли", "Конверт ошибок".	1
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>12</b>

# Библиографический список

1. Вопрос-ответ. Официальный информационный портал единого государственного экзамена. [Электронный ресурс]. – Режим 5 советов, как найти хорошего репетитора. Илья Воробьев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://mel.fm/problema\\_i\\_resheniye/9752038-tutor?utm\\_source=newsletter12.05&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=May](http://mel.fm/problema_i_resheniye/9752038-tutor?utm_source=newsletter12.05&utm_medium=email&utm_campaign=May)
2. 5 советов выпускникам, что делать, если завалили ЕГЭ (или недобрали баллов). Ирина Захарова. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://mel.fm/yege/3715846-after\\_exam?utm\\_source=newsletter30.06&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=June](http://mel.fm/yege/3715846-after_exam?utm_source=newsletter30.06&utm_medium=email&utm_campaign=June)
3. 7 эффективных способов запоминания английских слов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://skyeng.ru/articles/7-effektivnyh-sposobov-zapominaniya-anglijskih-slov>
4. DRAGON DREAMING. Дизайн проектов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dragondreaming.org/ru/book/>
5. Forest – приложение, которое помогает сфокусироваться на работе, выращивая «лес». Дарья Хохлова. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vc.ru/p/forest>
6. Буквенно-цифровой код. В.Козаренко. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://mnemonikon.ru/pk\\_01.htm](http://mnemonikon.ru/pk_01.htm)
7. Видео для Минобрнауки с Тиной Канделаки. Честный ЕГЭ 2014. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.gl/lJ1qOO>
8. Виды памяти. Их краткая характеристика. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psyera.ru/vidy-pamyati-ih-kratkaya-harakteristika-1403.htm>
9. Вопрос-ответ. Официальный информационный портал единого государственного экзамена. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.gl/7TeU62>
10. Время на отдых: Для тех, кто много работает / Г.А. Архангельский: Альпина Паблишер; Москва; 2013. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/gleb-arhangelskiy/vremya-na-otdyh-dlya-teh-kto-mnogo-rabotaet-5024831/>
11. Вы голубь, жаворонок или сова. Тесты. Елена Вальве. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sna-kantata.ru/vyi-golub-zhavoronok-ili-sova-testyi/>
12. Гигиена мозга. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://magicspeedreading.com/books/a\\_memo/ystroistva\\_pamyti/yprazn\\_pamyti\\_001.html](http://magicspeedreading.com/books/a_memo/ystroistva_pamyti/yprazn_pamyti_001.html)
13. Интернет-школа мнемотехники Mnemonikon [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://mnemonikon.ru/vs\\_02.htm](http://mnemonikon.ru/vs_02.htm)



14. Как работает память человека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.samo chuvstvie.com/articles/21-kak-rabotaet-pamyat-cheloveka>
15. Календарик-пинарик: Как перестать лениться. Дмитрий Литвак. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.improvement.ru/zametki/pinarik/>
16. Келли Макгонигал — Как превратить стресс в друга. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.gl/odJbxz>
17. Кодирование в образы цифрового ряда. В.Козаренко. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://mnemonikon.ru/pk\\_05.htm](http://mnemonikon.ru/pk_05.htm)
18. Курс «Learning How to Learn: Powerful mental tools to help you master tough subjects». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn>
19. Майнд-менеджмент: Решение бизнес-задач с помощью интеллект-карт / Сергей Бехтерев; Под ред. Глеба Архангельского. — М.: Альпина Паблишерз, 2009. — 308 с.
20. Ментальные карты. Виталий Колесник. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kolesnik.ru/2005/mindmapping/>
21. Мировое кафе: решаем проблемы за чашкой чая. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rulesplay.ru/materialy/statii/mirovloe-kafe-reshaem-problemy-za-chashkoy-chaya/>
22. Мои любимые техники запоминания иностранных слов. Марина Маршенкулова. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://interesno.co/education/14464075933e>
23. Наедине с памятью / И.А. Корсаков, Н.К. Корсакова. – М.: Знание, 1984. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.klex.ru/cx3>
24. Окситоцин делает людей более чуткими к добрым словам. Александр Марков. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.gl/35JJH3>
25. Римская комната или метод Цицерона. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://schastliviymir.ru/personal-growth/rimskaya-komnata-ili-metod-tsitserona.html>
26. Самоучитель по развитию памяти. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://upgradememory.ru/pg/tablica-cifro-bukvennogo-koda.htm>
27. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности / Стивен Р. Кови; Пер. с англ. – 10-е изд., доп. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 369 с.
28. Советы Татьяны Телегиной. К главе 1. Реактивность и проактивность. Материалы от компании Организация времени. [Электронный ресурс].
29. Совы и жаворонки: пять фактов о суточных ритмах. Евгения Береснева. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:



<http://vitaportal.ru/medicine/lechenie-i-profilaktika-metodiki/sovyi-zhavoronki-pyat-faktov-o-sutochnyh-ritmah.html>

30. Создание настроения на высокую работоспособность. Андрей Ретунский. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://improvement.ru/zametki/retunsky/retunsky01.shtm>
31. Стресс – это хорошо или плохо? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.gl/oY8SN8>
32. Супермышление / Пер. с англ. Е. А. Самсонов; Худ. обл. М. В. Драко.— 2-е изд.— Мн.: ООО «Попурри», 2003.— 304 с.:ил. + 16 с. вкл.— (Серия «Живите с умом»).
33. Суперпамять / Т. Бьюзен ; пер. с англ. – 6-е изд. – Минск : «Попурри», 2008. – 208 с. : ил. + 4 с цв. вкл. – (Серия «Живите с умом»).
34. Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев; Под ред. Г.А. Архангельского. – 3-е изд. – М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. – 311 с.
35. Тренировка памяти. Как запоминать лица и имена. Запоминание имён. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://upgradememory.ru/pg/zapominanie\\_imen.htm](http://upgradememory.ru/pg/zapominanie_imen.htm)
36. Управление временем / Йорг Кноблаух, Хольгер Вёльте; [пер.с нем. Д.В. Ковалевой]. – 2-е изд., стер. – Москва : Омега-Л, 2006. – 144 с.
37. Урок валеологии: "Биологические ритмы и их влияние на здоровье". Сотникова Татьяна Николаевна. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/210077/>
38. Усовершенствуйте свою память. Т. Бьюзен. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rulit.me/books/usovershenstvujte-svoyu-pamyat-read-284207-1.html>
39. Фильм ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО : КЕМ МНЕ СТАТЬ (первая часть фильма). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=BghoQPWaulo>
40. Хронометраж детский. Материалы от компании Организация времени. [Электронный ресурс].
41. Цели по SMART: подробный обзор. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://powerbranding.ru/marketing-strategy/smart-celi/>
42. Цена слова. Инструмент мотивации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://smartprogress.do/site/promise/?lang=ru>

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, то просим написать на [focus@shkola-vverh.ru](mailto:focus@shkola-vverh.ru). Это поможет усовершенствовать блокнот и программу.

Все изображения взяты из открытых источников. Для указания авторства правообладателям следует написать по адресу [shkola\\_vverh@mail.ru](mailto:shkola_vverh@mail.ru)