



Twitter: @mariupol_art
Facebook: ya.school-of-art

Информационная газета
ШКОЛЫ ИСКУССТВ

Facebook: /school.of.art.mariupol

МИНИ-ТРЕНИНГ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И БЕСПОКОЙСТВА У УЧАЩИХСЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

Большая часть учащихся перед экзаменом испытывает стресс, находясь в ситуации постоянного страха или тревоги. Что с ними при этом происходит?

Постоянный стресс ослабляет иммунитет, кровяное давление повышается, большая сердечная мышца сокращается. Наряду с долговременной памятью страдает и кратковременная, ухудшается зрение.

Чтобы «распознать», снизить уровень напряжения, преодолеть стресс, а может уменьшить и свести на нет уже существующий, можно использовать релаксационные упражнения.

Данный тренинг рассчитан на 40-45 минут

Цель: Снятие эмоционального напряжения и беспокойства у учащихся, перед экзаменами.

Комплекс групповых упражнений предлагаемых в данном тренинге не продолжительны по времени от 5- 10 до 20 минут. Их можно проводить как в назначенное время, так и на переменах.

В содержание мини - тренинга включены:

1. Разогревающие упражнения
2. Игры, которые объединяют
3. Игры для активизации правого полушария мозга.

Разогревающие упражнения. «Я желаю »

Эта игра идеально снимает напряжение, что является необходимым условием для эффективной учебы.

Возьмите, пожалуйста, стулья и сядьте в центре комнаты. У меня в руках клубок пряжи, я проговариваю своё желание на данный момент, и передаю этот клубок любому из игроков, не отпуская нить, а тот в свою очередь говорит своё желания и передает следующему и т.д. Когда все дети высказали свои желания, у них в руках должна получиться «паутинка».

Педагог. Посмотрите, дети, сколько дорожек желаний от нас протянулось друг к другу.

Скажите, трудно ли было проговаривать ваши желания?

Игры, которые объединяют. «Найди пару»

Эта игра развивает фантазию, воображение.

У меня в руках шкатулка, в которой лежат по две одинаковые карточки со словами (фрукты, овощи). Задача: каждый должен взять по одной карточки и без слов не показывая карточки, с помощью мимики, жестов, найти свою пару.

Что было трудно для вас?

Какое было настроение до игры и как изменилось ваше настроение?

Разогревающие упражнения. «Настроение»

Эта игра уместна после долгой сидячей работы. Она развивает фантазию, воображение, готовность экспериментировать с образом своего «Я».

Начните, ходить по комнате. При этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову. Заметьте, какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие – как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой.

АНОНС

ЛМКУП

Силами Лаборатории информационно-коммуникационных технологий (*Заведующий лабораторией В.А.Чередниченко*) идут разработки по созданию двух информационных порталов посвященных культуре и искусству в нашем городе.

Первый - **Официальный сайт Регионального конкурса детского рисунка «Світ Дитинства».**

На сайте будет размещена информация про условия проведения Регионального конкурса, состав членов жюри и организаторов конкурсов, перечень победителей. С помощью сайта можно будет отправить организаторам конкурса электронную заявку на участие в данном конкурсе. Будет возможность просмотреть фотоальбом-архив предыдущих конкурсов.

Второй - **Официальный сайт Методического объединения начальных специализированных учебных заведений г.Мариуполя.**

На сайте будет размещаться информация о проводимых методических объединениях, их состав и структура, отчеты по работе, а так же будет размещена различная документация по данной теме.

Подробнее о каждом из созданных информационных ресурсах будет описано в последующих, ближайших выпусках Информационной газеты ШКОЛЫ ИСКУССТВ.

МИНИ-ТРЕНИНГ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И БЕСПОКОЙСТВА У УЧАЩИХСЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

При этом не разговаривайте и не обращайтесь к другим членам группы (15 секунд).

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилены. Ходите, некоторое время как человек, который очень устал (15 секунд).

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие (15 секунд).

Теперь - очень пугливый человек (15 секунд).

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами (15 секунд).

А теперь – крадучись, как воришка (15 секунд).

А сейчас идите как гений – вы только что получили Нобелевскую премию (15 секунд).

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке (15 секунд).

И в заключении вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой (15 секунд).

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращайтесь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

Игры, которые объединяют. «Ковер самолёт»

Попробуем применить на практике один из методов объединения.(10 минут)

Педагог. Ребята перед вами я положила ковер - самолет, встаньте на него, теперь вы должны только с помощью ног и, не сходя с него перевернуть на другую сторону. Если кто – то окажется за пределами ковра, то автоматически выбывает из игры.

Кто как себя чувствовал во время игры?

Игры для активизации правого полушария мозга. «Это тяжело!»

Время от времени ведущие чем – то ошеломляют членов группы. Попробуем применить на практике один из подданных методов. (10 минут)

Объясните членам группы, что в данной игре проверяется координация движений.

Участники могут расположиться, где захотят: на стульях, столах или на полу либо стоять.

Предупредите игроков, что выполнить это упражнение одним махом очень трудно. В таком случае они будут не разочарованы, когда потерпят неудачу. Сначала каждый участник правой рукой рисует в воздухе круг, большой или маленький, какой пожелает. Это довольно просто, и все смогут легко выполнить задание.

Затем, каждый участник левой рукой рисует в воздухе крест. Это тоже легко. Все сразу могут это сделать.

И вот настала трудная минута: нужно выполнить оба движения одновременно. Некоторым покажется, что это практически невозможно. Обычно с заданием справляется только один из тридцати участников и очень редко двое.

Варианты: Участники сидят либо на стульях, либо на столе и правой ногой приблизительно полминуты описывают круги в воздухе. Продолжая рисовать круги ногой, они пытаются правой рукой написать в воздухе свое имя. Это практически невыполнимо. Задание можно облегчить, если круги рисовать левой ногой, а имя писать правой рукой. С этим вариантом часто, справляются несколько участников.

Обсудите с группой возможные причины таких трудностей. Объясните участникам, что если потренироваться, то можно научиться выполнять эти трюки.

Итог занятия:

1. Что понравилось?
2. Что не понравилось?
3. С каким настроением пришли и с каким уходите?

Уважаемые коллеги!

Если Вы располагаете интересной информацией, касающейся происходящих событий в нашей школе, которую Вы желаете разместить на страницах школьной газеты, просьба обращаться в

ЛИКТ (каб № 28а).

Информация для размещения должна состоять из подробного описания проводимого мероприятия, возможно добавление фотографий и видео материалов.

С радостью сообщаем Вам,

что в школе искусств благодаря использованию личных средств сотрудников ЛИКТа работает бесплатный Wi-Fi интернет для сотрудников и учащихся школы. Пароль к сети Wi-Fi Вы можете получить в ЛИКТ (каб № 28а).



РЕКЛАМНЫЙ БЛОК

Услуги

Оказываю услуги по диагностике, ремонту и настройке фортепиано. Телефон: (097) 701-77-50 Валерий Иванович

Создание бюджетных сайтов для малого и среднего бизнеса. Реклама в Интернет. Телефон: (063) 801-97-92

Информационная газета ШКОЛЫ ИСКУССТВ Основана в 2016г. Тираж 100 экз. Лазерная печать. Объем 1 лист А4 (210 X 297). Набор, верстка и печать выполнены в редакции Школы искусств. Редактор В.А. Чередниченко



Адрес: г. Мариуполь пр.Мира, 48
Сайт: artschool.ucoz.com
Skype: [ya.school-of-art](https://www.skype.com/ya.school-of-art)
Электронная почта: shkolais@ukr.net

Контактные телефоны:
(0629)33-30-34 - Вахта
(0629)33-11-14 - Завучи
(0629)33-24-26 - Приемная