**Психологический тренинг для обучающихся 9, 11 классов.**

**«Экзамен и здоровье»**

1. **Приветствие и настройка**

Приветствие ведущего и обсуждения настроения

**2.Ввдение в тему**

Тема сегодняшнего занятия «Экзамен и здоровье».

Сегодня мы поговорим о том как ситуация экзамена влияет на наш организм, что с ним происходит, и как нужно себе помочь.

1. **Основная часть**

Итак, первое упражнение называется «Ассоциации» Вам нужно придумать ассоциацию на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: «Экзамен…»

Да, ситуация экзамена либо сдача аттестации всегда ассоциируется с чем-то тревожным, волнующим. Пугающим человека. Эти чувства пагубно влияют на ваш организм.

Подумайте и ответьте на такой вопрос: «Что вы чувствуйте, когда идете на экзамен? (Сдача категории. Очередная аттестация) Физически что с вами происходит?»

Участники отвечают

Давайте сейчас разделимся на 3 группы.

Каждой группе дается человек (изображение) и красный маркер.

Обсудите в группах на какие системы организма влияет ситуация при подготовке, и при непосредственной сдачи экзамена.

Закрасьте красным цветом те части тела, системы организма которые страдает при этом.

А теперь давайте представим своих человечков.

Вывод: при подготовке и при сдаче экзаменов одинаково страдает весь организм

*Подготовка к экзаменам сдача* *экзаменов*

-Зрение -

-Позвоночник -

-Головная боль -

-Пищеварительная система -

-Сердечно сосудистая -

-нервная система -

Посмотрите, все человечески окрасились в красный цвет!

Что же делать?

Надо себя спасать!

Пока это только круг.

На доске мы прописали, какие системы подвергаются риску.

Как себе помочь, и что для этого сделать?

Сейчас вы разделитесь на две команды и напишите на кругах рекомендации.

Первая группа пишет рекомендации при подготовки к экзаменам.

Вторая-при сдачи экзаменов.

Каждая группа должна представить по одному упражнению.

В заключение нашего занятия мне бы хотелось прочитать притчу о бабочке

**Притча о бабочке**

Однажды проходящий по улице человек случайно увидел кокон бабочки. Он долго наблюдал, как через маленькую щель в коконе пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась все такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке: он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были неразвитыми и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она сможет летать. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья.

Она так и не смогла летать. А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходима бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покинуть эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо в жизни. Если бы нам позволено было жить, не встречаясь с трудностями. Мы были бы обделены. Мы никогда не смогли летать.

Я просил сил…….а Бог дал мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости: а Бог дал мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства: а Бог дал мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил любви…..а Бог дал мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.

Я просил благ… а Бог дал мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил:

Но я получил то, что было мне нужно.

**4.Рефлексия**

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

Что было для вас новое на занятии?

Какие пожелания вы бы адресовали ведущему.

Скажите несколько слово о занятии.

