

Классный час - тренинг

«Экзамен done ✓!»



Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

стресс

проверка знаний

страх

испытание

волнение





Так не годится!
Будем менять негативное отношение к слову «ЕГЭ»!

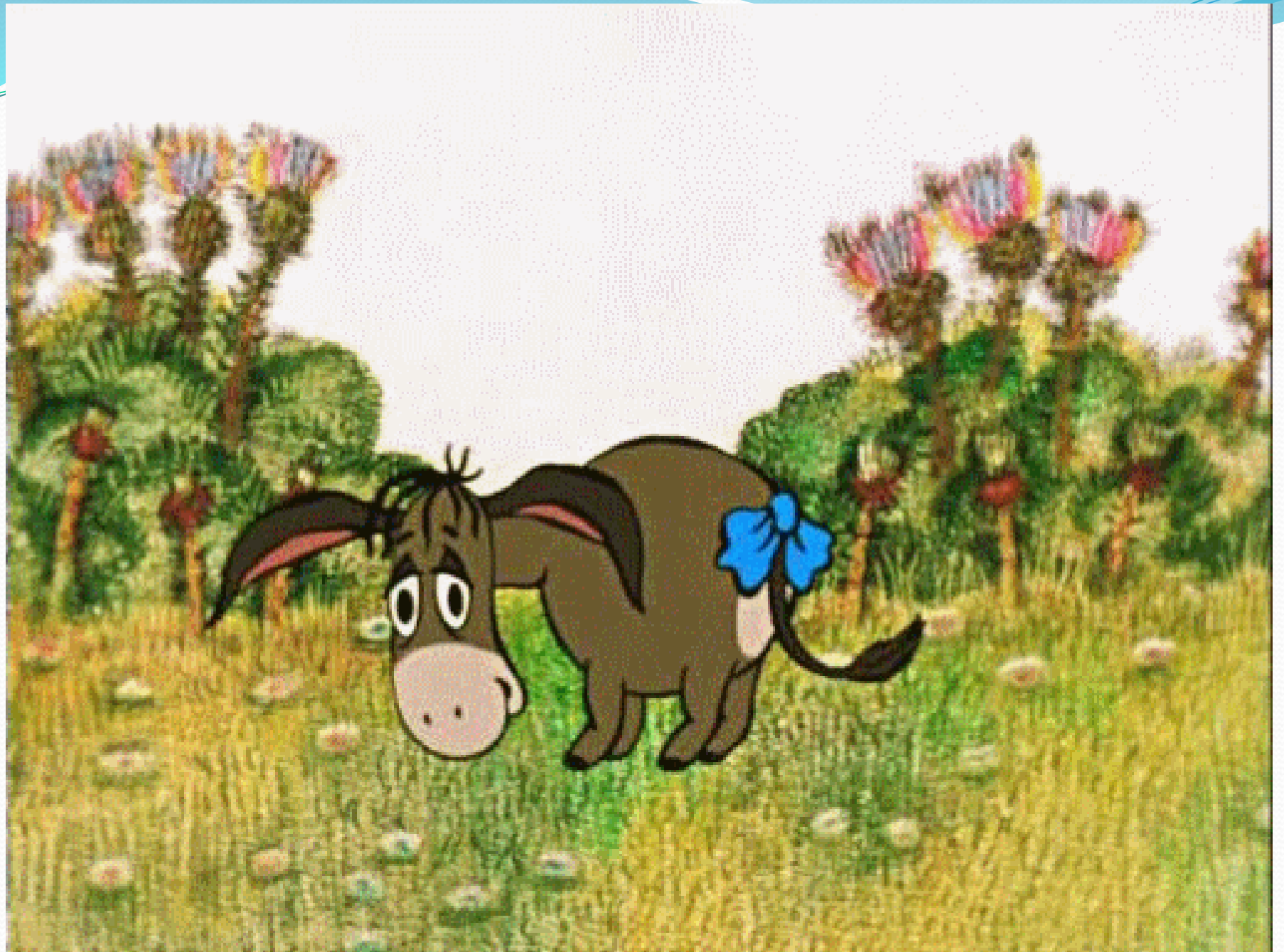
1. Расшифруй каждую букву по-своему


Е	Г	Э

2. Ставь «+» - фраза вызывает положительные эмоции,
«-» - если фраза несет негативные эмоции,
«0»- фраза нейтральная.
3. Подсчитай количество плюсов, минусов, нулей.

Каких эмоций у вас больше?



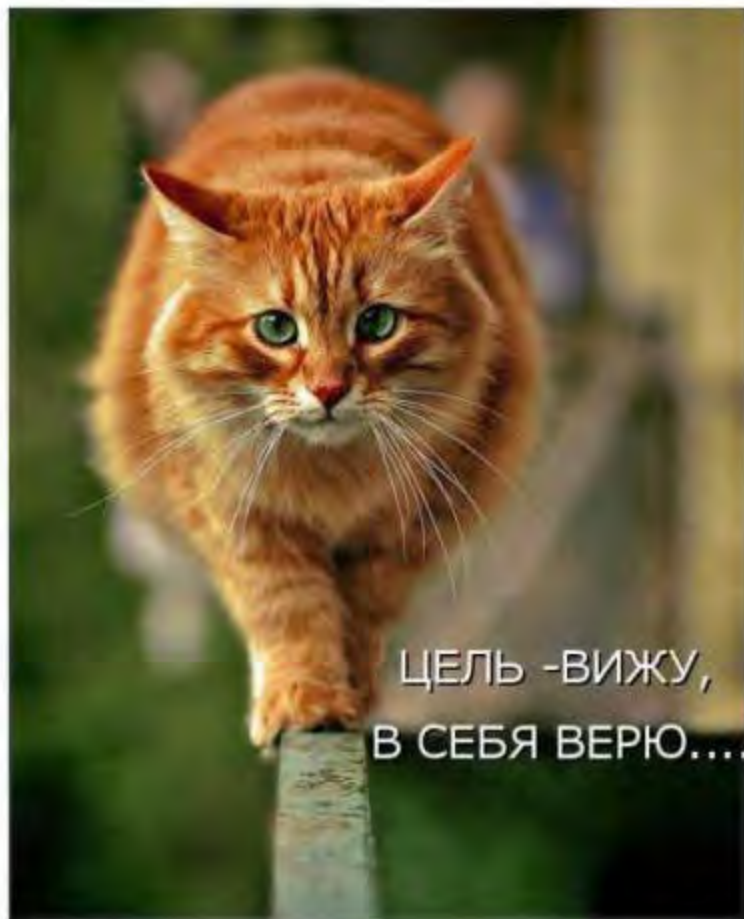




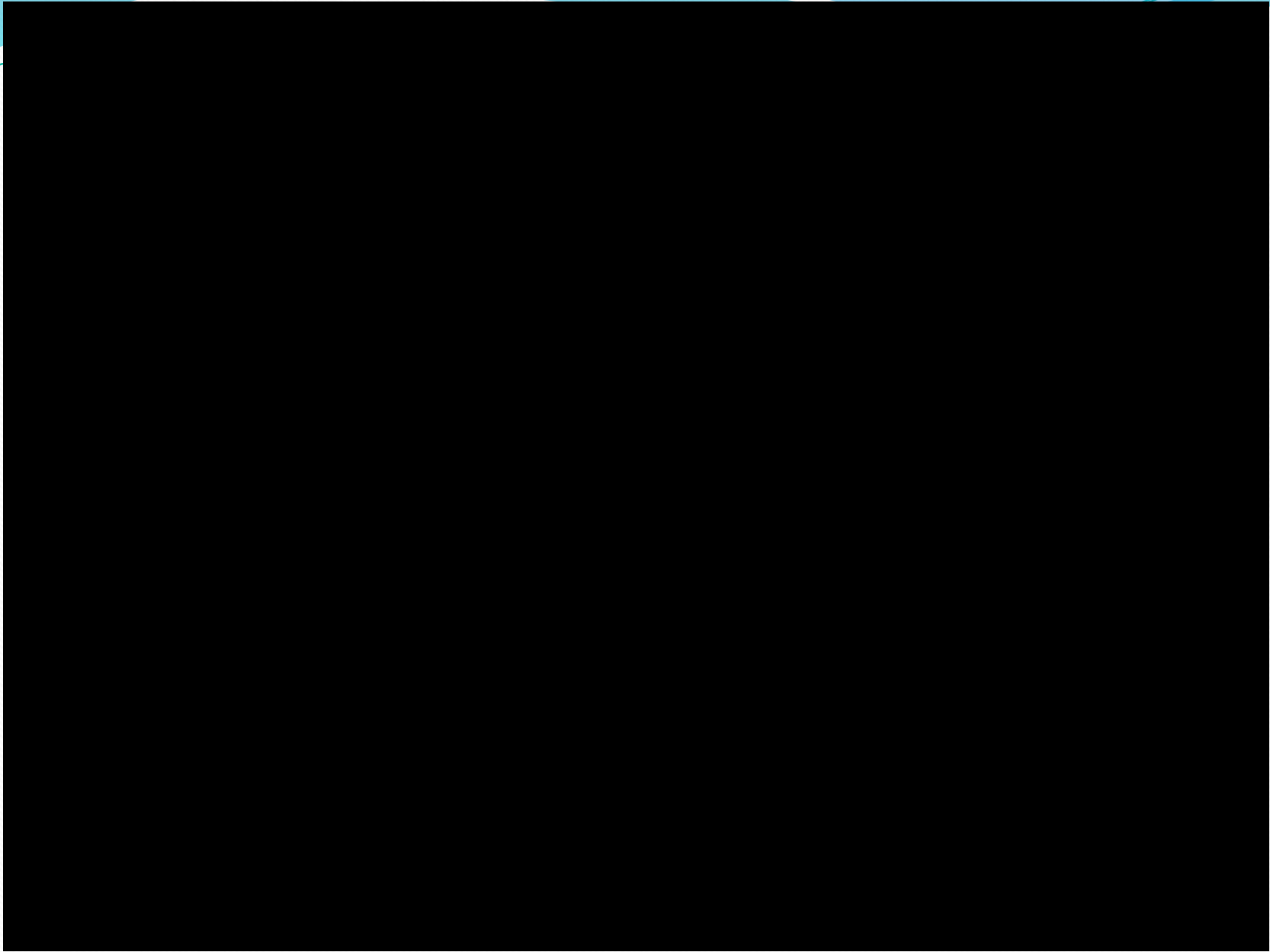
Беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена.

Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги. Простой, но очень эффективный способ – **аутотренинг**.

Аутотренинг. Самовнушение







А теперь порисуем...

Мандала

Мандала в переводе с санскрита означает «круг». Изначально мандалы использовали буддисты для своих медитаций. Сама наша планета похожа на мандалу. Снежинка, солнце, апельсин в разрезе, колесо, годовые кольца деревьев. Все это мандалы.



Значение цветов в мандале

Красным светом Вы активируете сердце. Лидерство, активность, энергия.

Оранжевый - творчество, движение.

Жёлтый - снимает напряжения и даёт надежду. Разум, мудрость, интеллект. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет Ваши нервы.

Зелёный - укрепляет внутренне, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. Потребность в самоуважении, мягкость .

Голубой - устраняет видимые и невидимые страхи, вселяет чувство уверенности в своих жизненных позициях. Интуиция, эмоции.

Синий - спокойствие, разум, логика.



Фиолетовый - дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Духовность вдохновение.



ЕГЭ сдам!