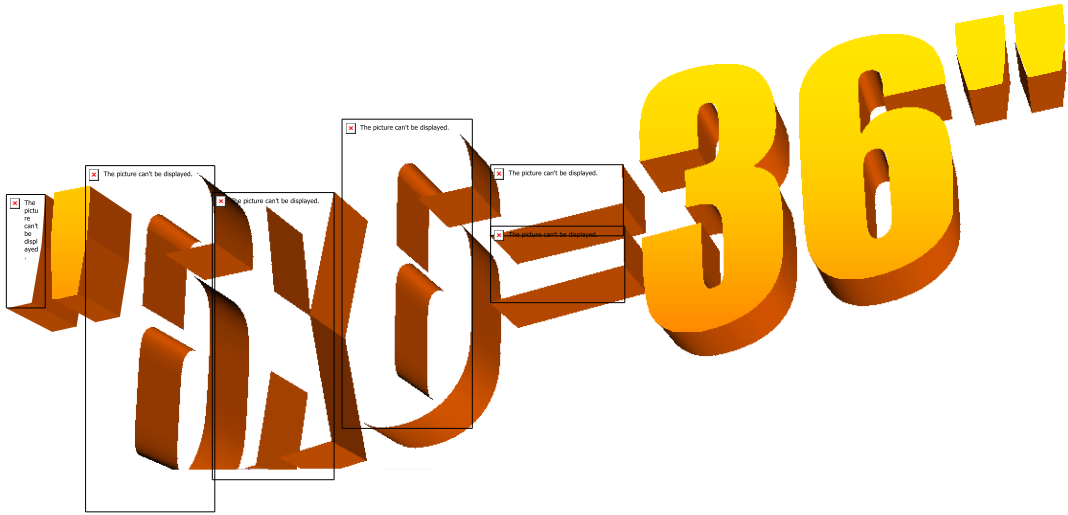


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования «Город Архангельск»
«Средняя школа № 36 имени Героя Советского Союза П.В. Усова»

Ежемесячная школьная газета



ВЫПУСК 9
май – 2023



Читайте в номере:

1. Майские праздники
2. Советы школьного психолога

1.

2.

3.

4.

1. *Майские праздники*



Первое мая – праздник, который сейчас в России посвящен труду и весне, отмечается во многих странах и имеет разные названия. В советское время в этот день проводились красочные демонстрации под лозунгами, выражавшими солидарность с рабочими по всему миру. Сейчас Первомай – традиционный выходной, который празднуют во многих семьях. В городах проходят праздничные концерты, автопробеги и шествия.

В 2023 году, поскольку Первомай выпадает на понедельник, нерабочими будут три дня - с 29 апреля по 1 мая.

История и суть

Наши предки связывали 1 мая с пробуждением природы и началом сельскохозяйственных работ. В этот день проводили обряды, чтобы земля даровала богатый урожай.

События, произошедшие в Чикаго в XIX веке, изменили традиции празднования Первомая. С 1 мая 1886 года праздник приобрел политическую окраску – с этой даты ведет отсчет история борьбы за равноправие и гуманные условия работы. Чикагские рабочие вышли на митинг с требованием прекратить



эксплуатацию детского труда и установить вместо 12-15-часового рабочего дня восьмичасовой, а также повысить оплату.



Забастовки прокатились по многим городам - в том числе в Нью-Йорке, Детройте и сопровождались стычками с полицией.



Идея была поддержана миллионами людей по всему миру. Летом 1889 года в знак солидарности Парижский конгресс второго Интернационала вынес решение о проведении ежегодных рабочих демонстраций 1 мая. В 1890 году под лозунгом о введении восьмичасового рабочего дня состоялся праздник



в Германии, США, Дании, Бельгии, Австро-

Венгрии, Италии, Испании, Франции, Норвегии и Швеции. Годом позднее по

решению Брюссельского конгресса второго Интернационала секции этой организации в каждой стране получили право самостоятельно выбирать дату и форму празднования события.

В нашей стране первую праздничную сходку рабочих в мае 1891 года устроил марксист Михаил Бруснев в Санкт-Петербурге. Но ежегодным и официальным праздник стал после Октябрьской революции и в 1918 получил название День Интернационала.

Сначала 1 мая именовали день Интернационала, позже, в 1970-е годы, он получил название День международной солидарности трудящихся, которое сократили до Дня труда, а с 1992 года Первомай официально называют Праздником Весны и Труда.

1 мая в СССР

В Советские годы в рамках празднования 1 мая традиционными стали демонстрации и шествия трудящихся, концерты и митинги. Постановлением ВЦИК Совета народных комиссаров РСФСР от 30 июля 1928 года для советских граждан были утверждены два выходных дня — 1 и 2 мая. Обычно на второй день торжества устраивали массовые гуляния на природе, так называемые маёвки.

1 мая 1933 года впервые над Красной площадью прошел воздушный парад. С этого времени вплоть до начала Великой Отечественной войны таким образом ежегодно демонстрировались достижения советской авиапромышленности. В военное время шествия и парады в честь Первомая не проводились.

Смысл праздничных демонстраций претерпел изменения в "эпоху развитого социализма". Трудящиеся выражали свою солидарность с

революционной борьбой пролетариата капиталистических стран, а также с национально-освободительным движением в развивающихся странах.

По главным улицам городов под марши шествовали организованные колонны рабочих, студентов и интеллигенции с транспарантами. Из громкоговорителей раздавались политические лозунги, а с трибун звучали речи представителей власти и передовиков производства.



В 1956 году впервые состоялся телевизионный репортаж из Москвы о демонстрации трудящихся и военном параде. И с этого периода начали ежегодно транслировать акцию на Красной площади на центральных телеканалах с включением кадров шествия из других крупных городов страны.



В 1970-е годы торжество получило новое название: первые дни мая стали Днями международной солидарности трудящихся. А в 1990 году официальная демонстрация в честь 1 мая состоялась в последний раз. В 1992 году Верховный Совет РФ постановил переименовать эту дату в Праздник весны и труда.

С 2004 года в Трудовой кодекс РФ были внесены поправки, согласно которым Праздником весны и труда остался один день — 1 мая, а 2 число стало обычным рабочим днем.

Как отмечают первое мая в России

В наши дни на Первомай не проходят шествия в таких масштабах. Однако политические и профсоюзные организации, а также общественные движения организуют первомайские акции, митинги, маёвки, устраивают автопробеги, концерты. Подобные мероприятия символизируют единство народа и борьбу за трудовую и социальную справедливость.

Приметы

С первым мая связано много народных примет. Самые популярные из них:

1. Какая в этот день погода, такой она будет и в конце месяца.
2. Черемуха зацвела, значит, пора сажать картофель.
3. Если ольха расцвела, то пришло время сеять гречиху.
4. Кукушка уселась на сухом дереве – значит еще вернутся заморозки.

География торжеств в честь Первомая охватывает более 140 стран. Многие государства кроме России отмечают этот день, и он является национальным праздником в:

Австрии;

Албании;

Алжире;

Бразилии;

Греции;

Венгрии;

Китае;

Малайзии;

Мексике;

Сингапуре;

Таиланде;

Финляндии;

Швейцарии;

ЮАР и многих других.

Интересные факты

С празднованием 1 мая связано много интересных фактов:

1. Впервые Первомай в России открыто стали праздновать после Февральской революции в 1917 году. Тогда участие в шествии приняли несколько миллионов человек.

2. Под названием "День Весны и Труда" праздник известен в России и Таджикистане, а вот в Беларуси, Киргизии, Китае его именуют просто "День труда".

3. В СССР праздник называли "Днем солидарности с трудящимися". Рабочие принимали участие в демонстрации для поддержки людей, чьи права нарушали. В Советском союзе старались следить за соблюдением норм режима труда и отдыха.

4. Неотъемлемыми атрибутами праздника были красные флаги и воздушные шары, а также транспаранты. Люди дарили друг другу открытки.



9 мая- День Победы



Май 1945 года советская армия встретила в Берлине. Наступательная операция, стартовавшая 16 апреля, завершилась 2 мая, а вечером 8 мая (по московскому времени - примерно через час после полуночи 9 мая) состоялось подписание Акта о безоговорочной капитуляции Германии.

История

"Первый раз Акт о безоговорочной капитуляции Германии был подписан 7 мая в 02:41 представителями Верховных командований Вермахта, Западных союзников и СССР по центральноевропейскому времени во французском Реймсе. Но, по требованию Сталина, состоялось вторичное подписание капитуляции в ночь с 8 на 9 мая в берлинском Карлсхорсте", - отмечает Артем Косоруков, политолог МГУ имени М.В. Ломоносова.

В статусе праздничного дня 9 мая закрепил указ Президиума Верховного Совета СССР, который увидел свет 8 мая 1945 года. О долгожданной Победе советским гражданам ночью сообщил знаменитый диктор Юрий Левитан.



Диктор Всесоюзного радио Юрий Левитан

9 мая 1945 года был нерабочим днем всенародного торжества, когда люди выходили на улицы своих городов, чтобы отметить окончание войны. Праздничные мероприятия проходили по всей стране, а вечером к народу обратился председатель Совета Народных комиссаров Иосиф Сталин и прогремел первый салют.

День Победы отметили на государственном уровне в 1946 и 1947 году, а после практически на 20 лет 9 мая вновь стал рабочим днем. Праздничные мероприятия по-прежнему проводились, но уже не столь масштабные. Следующей важной вехой в истории праздника стал 1965 год, когда страна готовилась отметить 20-летний юбилей со дня Великой Победы. В этом году 9 Мая вновь стал выходным и вернул себе статус всенародного торжества с праздничным парадом, салютом и другими важными традициями.

Традиции и символы

Самый первый День Победы в мае 1945 года отметили митингами, концертами, масштабными народными гуляниями. Постепенно День Победы приобрел целый ряд собственных традиций и символов, которые и по сей день являются обязательным атрибутом этого праздника.

Минута молчания

Впервые почтить минутой молчания память павших в годы Великой Отечественной войны было решено 9 мая 1965 года. Именно так - "Минута молчания" - называлась передача на Центральном телевидении, которая впервые вышла в эфир в тот год, когда страна отмечала 20 лет Победы. С тех пор минута молчания сопровождает не только каждое празднование Дня Победы, но и все трагические события в истории государства.

Вечный огонь

Память о тех, кто мужественно защищал родную землю и отдал за нее свою жизнь в годы Великой Отечественной войны, призван хранить и Вечный огонь. В Советском Союзе самый первый Вечный огонь зажгли осенью 1957 года. Это произошло в Ленинграде, рядом с памятником "Борцам революции" на Марсовом поле.

К слову, именно этот огонь после неоднократно использовался для того, чтобы зажечь Вечные огни в память о Великой Отечественной войне в российских городах-героях. Например, именно от него в 1967 году был зажжен Вечный огонь на могиле Неизвестного солдата, которая располагается на территории Александровского сада в столице.

Сегодня Вечный огонь можно увидеть на многих посвященных событиям Великой Отечественной войны мемориалах.

Парад



Парад Победы на Красной площади в Москве. 24 июня 1945 года

День Победы для многих россиян в первую очередь ассоциируется именно с праздничным парадом на Красной площади в Москве. Однако самый первый парад в честь Победы в столице прошел не 9 мая, а 24 июня 1945 года. Командовал парадом маршал Советского Союза Константин Рокоссовский, а принимал - заместитель Верховного главнокомандующего маршал Советского Союза Георгий Жуков.

Следующий праздничный парад в честь Дня Победы состоялся лишь два десятилетия спустя, когда страна отмечала юбилей Победы в Великой Отечественной войне. В этот день по Красной площади впервые пронесли то самое Знамя Победы, которое 20 лет назад советские воины водрузили на куполе Рейхстага.

В течение нескольких десятилетий парад Победы не был привычной частью праздничной программы мероприятий на 9 мая. Он проводился

только в честь юбилеев, например, к 40-летию Победы в 1985 году, а также в 1990 году.

Ежегодным парад Победы стал с 1995 года.

Салют

Самый первый праздничный салют в честь Дня Победы состоялся в Москве в 1945 году. Вечером 9 мая были даны три десятка артиллерийских залпов из тысячи орудий, а также небо над столицей расцвели лучи прожекторов. К слову, в годы войны салютами отмечали самые важные события военной хроники: освобождение столиц советских республик, выход к государственной границе, форсирование крупных рек и так далее.

Салют в честь Дня Победы оставался частью праздничных мероприятий и в те годы, когда 9 мая не являлось выходным днем. И в советские годы, и в наше время праздничные салюты гремят не только в небе над Москвой и Санкт-Петербургом, но и в других городах страны (например, в городах-героях).



Георгиевская лента

Одним из самых молодых символов праздника День Победы является Георгиевская лента. Свое название она получила в честь ордена Святого Георгия, учрежденного императрицей Екатериной II в 1769 году, а ее

внешний вид с чередованием черного и оранжевого цветов символизирует, по одной из версий, дым (или порох) и огонь.

Патриотическая акция "Георгиевская ленточка" впервые состоялась в 2005 году, когда отмечалось 60-летие Победы в Великой Отечественной войне. Инициаторами проведения самой первой акции выступили



медиахолдинг РИА Новости и РООСПМ "Студенческая община". С тех пор бесплатная раздача Георгиевских ленточек в преддверии Дня Победы проводится не только в столице, но и в других городах России и даже за границей.

В декабре 2022 года президент Владимир Путин подписал закон, по которому Георгиевская лента приравнивается к символам воинской славы, а за ее публичное осквернение грозит штраф или лишение свободы.

Гвоздики

В День Победы россияне вот уже много лет россияне в День Победы дарят ветеранам, возлагают к Вечному огню, приносят на могилы павших героев и к военным мемориалам красные гвоздики. Алый цвет ассоциируется с пролитой на полях сражений кровью, а потому и сами цветы стали символом памяти о погибших в годы Великой Отечественной войны. Вместе

с тем красная гвоздика - это знак мужества и стойкости. К тому же красный - цвет Знамени Победы.

Бессмертный полк



*Участники акции
"Бессмертный полк",
посвященной 77-й годовщине
Победы в Великой
Отечественной войне в Великой
Отечественной войне в Санкт-
Петербурге*

История акции “Бессмертный полк”, участниками которой из года в год становятся миллионы граждан по всей стране, началась в 2007 году в Тюмени. Именно здесь местные жители впервые прошли в День Победы по улицам города с портретами фронтовиков. Свое шествие тогда они назвали “Парад Победителей”.

Через несколько лет инициативу подхватили десятки российских регионов. А в 2012 году в Томске акция обрела свое нынешнее название - “Бессмертный полк”, а уже в следующем 2013 году “Бессмертный полк” прошел на Поклонной горе в столице.

“Бессмертный полк” - это праздничное шествие, участники которого несут портреты родственников-ветеранов Великой Отечественной войны. Акция уже давно перешагнула границы России: шествия Бессмертного полка проходят во многих странах мира. Только в нашей стране в 2022 году к ней присоединились более 12 миллионов граждан.

В 2023 году традиционное шествие в большей части российских городов было решено отменить. Акция пройдет в альтернативных форматах. Например, портрет участников Великой Отечественной войны предлагается закрепить на стекле автомобиля, также россияне смогут принять участие в проекте “Стена памяти”

Песня

Сложно представить себе празднование Дня Победы без одноименной песни в исполнении Льва Лещенко, которая стала настоящим гимном праздника. Слова для нее весной 1975 года в преддверии празднования 30-летнего юбилея Победы написал поэт Владимир Харитонов, музыку создал композитор Давид Тухманов.

Путь к славе у этой композиции не был легким. Изначально ее “забраковала” критика, в том числе - посчитав музыку неподходящей для столь серьезного произведения. Песня “День Победы” звучала в исполнении нескольких известных артистов, но всенародно любимой стала лишь после того, как в том же 1975 году ее спел во время празднования Дня милиции Лев Лещенко.

Суть и значение праздника победы в Великой Отечественной войне

День Победы - это не просто празднование в честь завершения одной из самых страшных войн в мировой истории. День Победы - это прежде всего праздник мужества, чести и отваги, напоминание о том, как важно быть единым народом, ведь именно сплотившись, дружно встав на защиту Родины, наша страна сумела одержать Победу над фашизмом.

5. *Советы школьного психолога*



Во время подготовки к школьным экзаменам и в ходе их проведения школьники неизбежно испытывают сильный стресс. Что же это такое и как преодолеть его негативные последствия расскажет наш школьный психолог Татьяна Анатольевна Байдала.

Что такое стресс?

Стресс – это естественная реакция нашего организма на внешние раздражители.

Причиной стресса может быть практически что угодно.

Стресс – это не то, ЧТО с вами случилось, а то, КАК вы ЭТО воспринимаете.

Стрессовость ситуации, в первую очередь, зависит от того, как мы к ней относимся. Таким образом, чем позитивнее человек настроен, тем менее он



подвержен стрессу, а негативный настрой – это залог стресса.

Как вы думаете, почему люди могут по-разному реагировать на ту или иную ситуацию? (Стресс – реакция не на факт, а на приписываемое ему значение)

Стадии стресса

Как стресс влияет на организм?

Стресс, который случается достаточно часто и переходит в хроническую форму, таит в себе опасность для здоровья и жизни человека. Он запускает следующие риски и состояния:

1. снижение функций иммунной системы, что приводит к повышению заболеваемости;
2. повышение риска заболеваний ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, ЦНС;
3. расстройство сна, повышение раздражительности, ухудшение самочувствия;
4. головные боли, мышечные спазмы и появление соматических болей;

5. депрессивные мысли, потеря интереса к жизни;
6. апатия;
7. проблемы с концентрацией памяти и внимания;
8. нарушение обмена веществ;
9. расстройства пищевого поведения.

Выделяют физиологические, эмоциональные и поведенческие признаки стресса.



Что поможет преодолеть стресс?

Очень важно стараться самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно

помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной переживания мы делаем его сами. Стрессор может быть один, а реакция у каждого из нас на него абсолютно разная.

Для снижения уровня стресса существуют общие рекомендации:

1. **Работать над своими установками** – если мы постоянно находимся в стрессе, подвергаем себя негативным мыслям, это становится нашей жизненной установкой. Но дело не только в нашем моральном состоянии – это все сказывается и на физическом здоровье, вызывает различные болезни. «Похвали себя». Отслеживать установки по жизни. Когда хочется на кого-то/что-то злиться – верни себя к себе (надо понимать, что происходит с ВАМИ, а не что вы делаете по отношению к человеку). Если есть негативные мысли/эмоции – надо менять установки.
2. **Следить за режимом отдыха.** Отдых – это процесс восстановления ресурсов, которые необходимы нам для жизни. Чем меньше мы отдыхаем, тем больше организм подвержен перегрузке, что влечет за собой стресс. *Что для вас отдых?* Основой отдыха является режим сна: вовремя ложиться, спать достаточное количество часов, качество сна.
3. **Уделять внимание физическим нагрузкам.**

Стресс, на физиологическом уровне — это реакция «бей или беги», поэтому спорт дает возможность естественным образом «отработать» гормоны стресса. Мы уже говорили о том, что от количества стресса может зависеть состояние здоровья. При этом, если у вас уже есть какие-либо заболевания, они тоже могут провоцировать негативные реакции, плохое моральное состояние, стресс.

Как подготовиться к экзамену?

1. Начинать подготовку заранее.

2. Определить свой идеальный «учебный контекст». Поймите, в какое время вам проще всего учиться (утром, днем или вечером), в каких условиях, что вам помогает сконцентрироваться, организуйте свое рабочее место.
3. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.
4. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.
5. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.
6. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

7. Оценить свои ресурсы и определить объем задачи. Сопоставьте объем материала, который нужно изучить, и время, которое у вас осталось для подготовки. Если задание сложное — разбейте его на несколько этапов. Вознаграждайте себя небольшими подарочками за стойкость, проявленную при выполнении намеченного плана.
8. Установить лимит на учебу. Ежедневные занятия должны быть такими, чтобы вы могли сохранять на них полную концентрацию. Оптимальная продолжительность занятий у всех отличается. Заниматься как можно дольше без отдыха бесполезно: вы потратите время и силы, но ничего не запомните. Эффективнее готовиться понемногу каждый день, чем полные сутки раз в неделю.
9. Сделайте упор на ту часть экзамена, которая дается вам тяжело: сосредотачивайтесь на материале, вникайте в смысл, а не поверхностное зазубривание. Важно **понимать**, что вы учите.

Как вести себя на экзамене перед дверью. Забудьте обо всем, что не успели прочитать. Не сожалейте об учебниках, которые не успели открыть. У вас есть только те знания, которые вы успели получить, и вы готовы извлечь из них максимум. Наш мозг имеет удивительное свойство – в нужный момент вспоминать необходимую информацию, поэтому настраивайте себя на позитивную ноту и доверие к самому себе. От тревоги новых знаний не прибавится, а экзамен – не вопрос жизни и смерти (хотя вам сейчас может казаться именно так).

Вот несколько полезных советов, как вести себя на экзамене:

1. Начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое для вас легче. Вы сэкономите время, решив сначала простые для вас

задания. Часть работы уже будет выполнена, и у вас останется больше времени на более сложную часть экзамена.

2. Напишите примерный план ответа на отдельном листе бумаги. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко, ваша энергия теперь может быть направлена на ответ, на экзаменационный вопрос. Можете записывать любые мысли по поводу заданий, сразу, как придет в голову.
3. Пользуйтесь методом исключения. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант решения, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
4. Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки. Следи за временем. Придерживайся своего режима работы. Когда другие участники экзамена начнут сдавать свои работы, не торопись: баллы за скорость не прибавляют.



5. Помни! Экзамен – это важный этап в Вашей жизни, но не последний!

Воспринимай экзамен как жизненный этап, проверку своих способностей и возможностей. Экзамен дает возможность понять и оценить себя, а это всегда интересно. Ты

приобретаешь опыт, а любой опыт имеет огромное значение для дальнейшего становления личности человека.

Будь уверен в себе! Ты знаешь всё, что знаешь.

Если страх все-таки охватил.

Если вам свойственно волнение, тревога, то следует заранее изучить вопрос методов и техник снижения стресса. У вас есть время попрактиковать, попробовать различные техники, подобрать комфортные и действенные именно для вас. Держите в голове пару техник или их самые важные для вас части (например, научитесь, как правильно дышать, если наступит страх и пр.). Примеры того, что сможет вам помочь на экзамене, мы прикрепили в примечаниях. Вы всегда сможете их посмотреть на сайте школы, спросить у учителя и найти самим.

Несколько практических советов нашего психолога, как снять стресс.



Техники, упражнения для снижения стресса

1. Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 – 2 минут (как бы «установившись» в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.

4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.

5. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее

количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.

Ритмичное четырехфазное дыхание.

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

- Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьтесь свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

- Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

- Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

- Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

- Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

- Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

- Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
- Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

«Каракули»

1. Возьмите лист бумаги, выберите карандаш любого цвета.
2. Начинайте рисовать «каракули» на листе бумаги. Ведите карандаш непрерывной линией хаотично, как Вам нравится. Закончите «клубок» линий, когда покажется нужным.
3. Попробуйте увидеть какой-либо образ (или несколько образов), повертите лист бумаги, посмотрите с разных ракурсов. Если нужно, дополните образ, обведите или раскрасьте его другим цветом.
4. Ответьте на вопрос: что это за образ? Почему, как Вы думаете, именно его Вы увидели? Может ли он быть Вашим ресурсом сейчас или в ближайшее время? Или это то, чего Вам не хватает/о чем Вы мечтаете? (Например, Вы увидели в «каракулях» деревья и листву, а Вашим источником энергии является природа – это знак, что пора выйти на прогулку в парк, полюбоваться растениями и получить от этого положительный настрой)

Упражнение «Мои ресурсы».

Вам понадобится бумага и ручка. Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Мои сильные стороны». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете похвастаться, гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Как это может

помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена.

Дорогие друзья!

Мы надеемся, что советы нашего психолога помогут вам преодолеть страх. Вы справитесь! Мы желаем всем вам успешной сдачи экзаменов!

