

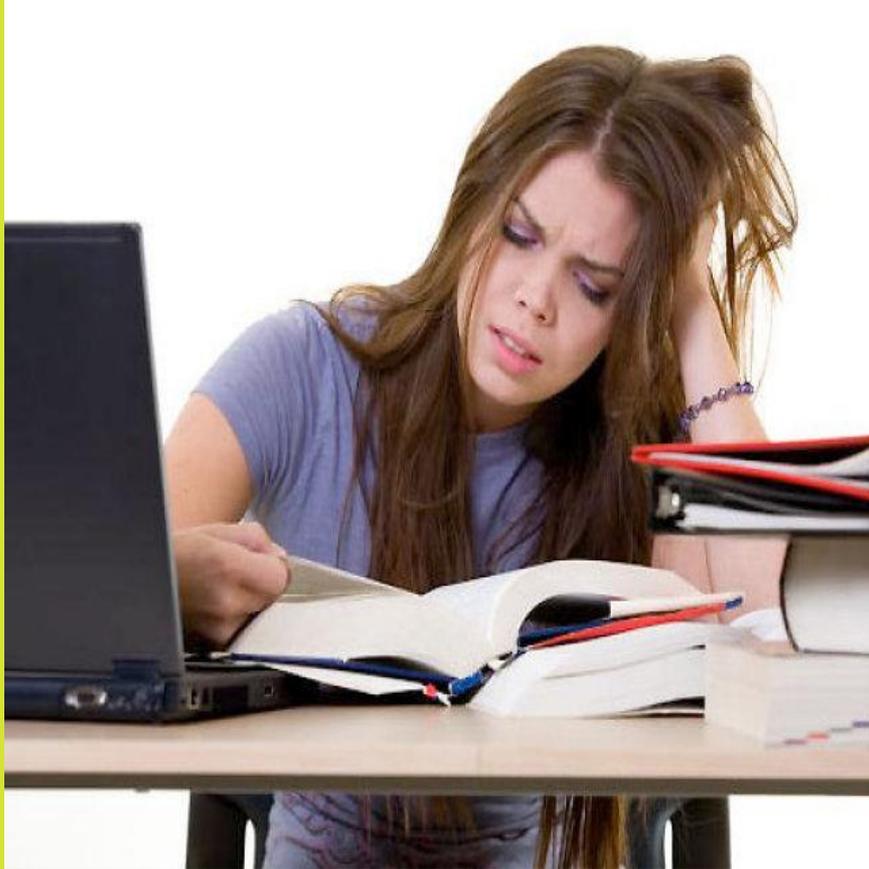
**ЭКЗАМЕН**

**ГБОУ СОШ № 164**

**Ы**

**СТРЕССА**

# ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС

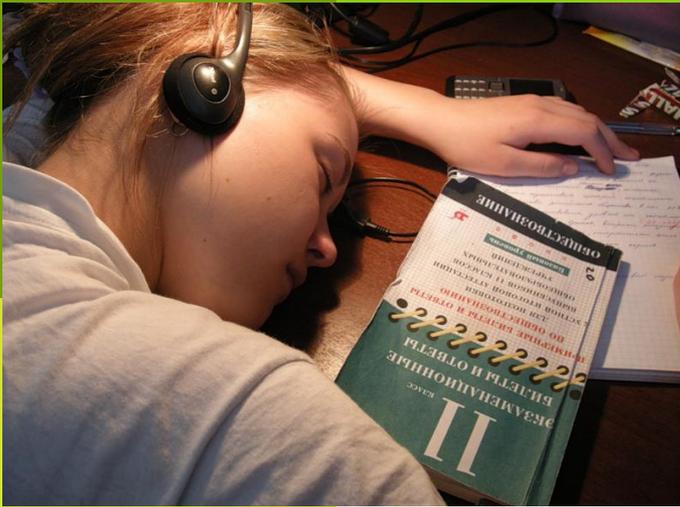


*Стресс — состояние психического напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий.*

*Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.*

# ПРИЧИНЫ

# Ы



- **интенсивная умственная деятельность**
- **нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения**
- **нарушение режима сна и отдыха**

# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- **головные боли**
- **тошнота**
- **мышечное напряжение**
- **углубление и учащение дыхания**
- **учащённый пульс**
- **перепады артериального давления**



# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- чувство общего недомогания
- тревога
- раздражительность
- депрессия
- паника , страх
- подавленность
- неуверенность



ИННОСТЬ

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- **чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете**
- **неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)**
- **воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене**
- **кошмарные сновидения**
- **ухудшение памяти**
- **снижение способности к**



# ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- **стремление заниматься любым делом, лишь бы не готовиться к экзамену**
- **избегание любых напоминаний об экзаменах**
- **вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах**
- **увеличение употребления кофеина**

# КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- Задолго до экзаменов **обсудите** с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно **создать план подготовки**
- **Прочитайте список вопросов** к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по

Рекомендации  
и родителям



# КАК ПОМОЧЬ

# ПОДГОТОВИТЬСЯ К

# ЭКЗАМЕНАМ

- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти **на подготовку организма**, а не знаний
- Устройте ребенку **репетицию письменного экзамена**. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время

Рекомендации  
и родителям



# КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- Следите за тем, чтобы во время подготовки регулярно делались **короткие перерывы**



- Важно, чтобы ребёнок обходился **без стимуляторов** (кофе, крепкого чая) Немало вреда может нанести и попытка учить в одной комнате с телевизором или радио. Если он хочет работать под музыку, пусть это будет музыка без

Рекомендации  
и родителям



# КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вообще провалил вступительный экзамен, **помогите ему справиться с этим**



Рекомендации  
и родителям





**ВСЁ БУДЕТ  
ХОРОШО !!!**