



***ЭКЗАМЕН БЕЗ  
СТРЕССА***



◎ ***ЧТО ТАКОЕ ЭКЗАМЕН?***

- ◎ В «ТОЛКОВОМ СЛОВАРЕ» , С. И Ожегова определяется, как «тягостное переживание, несчастье».
- ◎ В соответствии со значением слова, экзамен является источником стресса, как любое переживание.

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;

совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности (к сопротивлению, борьбе, бегству). Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью (Ганс Селье)

Стресс (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.



## **Общественная жизнь**

**человека постоянно ставит его в ситуацию «экзамена», т. е. в те или иные испытания, где ему приходится показывать свою социальную состоятельность, эмоциональную устойчивость, физическую выносливость.**

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ  
НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИИ,  
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
*СМЕХ, УЛЫБКУ, ЮМОР*  
*РАЗМЫШЛЕНИЯ О ХОРОШИХ  
И ПРИЯТНЫХ СОБЫТИЯХ,  
ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ***



СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!



**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К  
ЭКЗАМЕНУ?**



# Правило1

«Не теряйте времени зря».

- ◎ Перед началом подготовки к экзаменам просмотрите весь материал, начинайте учить незнакомый, новый.

# Правило2

«Эффективнее используйте время».

- Сложный и новый материал учите в утренние время, когда высокая работоспособность.

# Правило 3

- ◎ «Чередование учебы и отдыха»
- ◎ Чередуй занятия и отдых:  
30 минут занятия, 1 минут  
перерыв

# Правило4

- ◎ «КАРТИНА УСПЕХА»
- ◎ Готовясь к экзаменам мысленно рисуй себе картину успеха

# Правило5

- ◎ **«Главное настрой»!**
- ◎ **Настройся на то, что экзамен -необходимость и сдавать его все равно придется**

# И ПОМНИ!

- ◎ **ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ.**
- ◎ **УСПЕХОВ В ПОДГОТОВКЕ  
И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ!**

10 баллов

ЭКЗАМЕН



**НИ ПУХА НИ ПЕРА !**