



**Проофілактика стресу серед
учнів під час ЗНО**

**Стрес – це стан психічної напруги,
що виникає в процесі діяльності в
найбільш складних і важких умовах.**



Ознаки стресу:

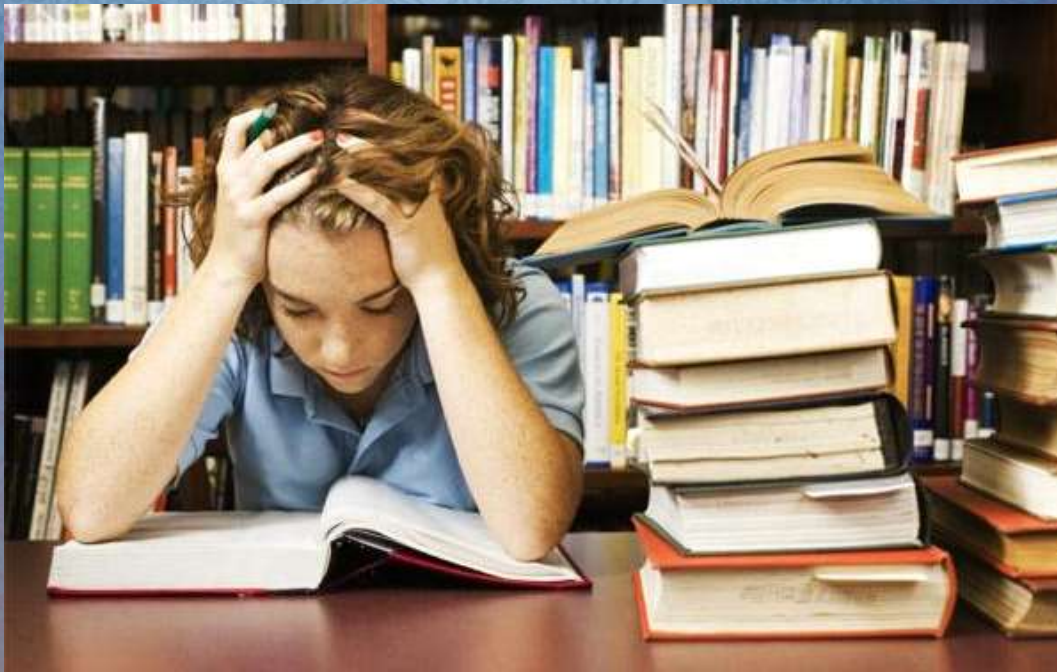
- Прискорений пульс
- Сильне серцебиття
- Надмірне потовиділення
- Спітнілість долоней
- Розгубленість

Особистісні особливості людини, які впливають на поведінку у стресовій ситуації:

- Уміння швидко оцінити ситуацію
- Уміння орієнтуватися в несподіваних обставинах
- Вольова зібраність, рішучість
- Наявність досвіду поведінки в аналогічних ситуаціях

Стадії стресу:

1. Стадія тривоги
2. Стадія опору
3. Стадія виснаження



Пам'ятка для батьків:

- Націлюйте дитину на позитивний результат
- Створіть дитині сприятливі, доброзичливі умови
- Частіше говоріть дитині, що ви вірите в неї, у її сили
- Забезпечте режим дитини
- Зверніть увагу на харчування дитини
- Вчить дитину бути оптимістом



**Пам'ятайте, Ваша дитина
неповторна, найкраща та
успішна!**



Дякую

за

увагу