

## Как справиться со стрессом?

“Если делать то, что Вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают образовываться токсины, и в результате этого Вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что Вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных Вам способов.”

Уолтер Рассел

### Признаки стресса:

**Физиологические:** *бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в пояснице, в сердце, несварение желудка, спазмы.*

**Психологические:** *рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность.*

## К чему приводит стресс?

Стресс приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и лекарственной зависимости.

\* \* \*

### Чтобы нейтрализовать стресс:

- ❖ При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

- ❖ Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
- ❖ Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
- ❖ Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в Вашей любви, заботе, ласке.

## Способы снятия нервно-психического напряжения:

1. Контрастный душ.
2. Спортивные занятия.
3. Стирка белья.
4. Мытье посуды.
5. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски. Кляксы. Потом говорить о них.
6. Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
7. Газету порвать на мелкие кусочки, еще мельче, затем выбросить.

8. Закрасить газетный разворот.
9. Смотреть на горящую свечу.
10. Посчитать зубы с внутренней стороны языком.
11. Громко спеть любимую песню, покричать то громко, то тихо.
12. Погулять в лесу, пообщаться с природой.



*Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение*

*«СОШ №46»*



## Как справиться со стрессом?

Обучающие материалы по профилактике  
и преодолению стрессовых состояний  
перед ситуацией проверки знаний

Набережные Челны

2023 год

## **Как подготовиться психологически**

- ❖ Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.
- ❖ Если трудно собраться с мыслями и силами, постарайся запомнить сначала самое легкое, затем переходи к изучению трудного материала.

- ❖ Выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости.
- ❖ Организуй правильно свое рабочее место. Поставь на стол картинку или предметы в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
- ❖ Начинай готовиться заранее, постепенно, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие



## **Как запомнить большое количество материала**

- ❖ Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и запиши всё, что знаешь, лишь затем проверь правильность записей, основных фактов.
- ❖ Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа.
- ❖ Научись составлять краткий план каждого вопроса на маленьком листочке. Перед проверкой просмотри все листочки.

## **Некоторые закономерности запоминания**

- ❖ Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- ❖ Трудность запоминания растёт непропорционально объёму. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- ❖ При одинаковой работе количество запоминаемого материала тем больше, чем выше степень понимания.

- ❖ Эффективнее больше тратить времени на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
- ❖ Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
- ❖ Во сне человек не запоминает, но и не забывает.



*Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«СОШ №46»*



## **Как подготовиться к ситуации проверки знаний**

Обучающие материалы по подготовке к контрольной работе, тесту, зачёту, экзамену

Набережные Челны  
2023 год