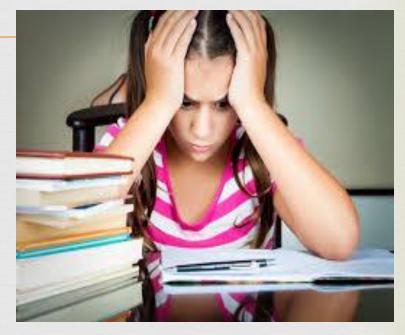
Помощь родителей в создании психологического климата ребенку для успешного прохождения итоговой и переводной аттестации

### Стресс — защитная реакция организма.

В организме человека, переживающего стресс, вырабатываются два гормона - кортизол и адреналин.

Благодаря действию этих двух гормонов, у организма появляется больше сил, чтобы бороться: на некоторое время улучшается как физическое, так и умственное состояние человека.



Но если стресс длится долго, он может негативно сказаться на здоровье. Изза сильного напряжения могут начаться головные боли, также могут обостриться хронические заболевания.

## Выделяются три стадии развития стресса.

- стадия тревоги и напряжения;
- стадия сопротивления (резистентности) эустресс;
- стадия истощения дистресс.

Первая и вторая стадии способствуют мобилизации всех жизненных сил человека. Деятельность человека становится более эффективной и успешной.

**Третья стадия** – исчерпывает энергию организма, начинается процесс разрушения.

# Влияние стресса на функции организма.

Функции организма	Влияние стресса	
	эустресс	дистресс
Внимание	Улучшение способности к концентрации, переключению внимания.	Трудности управления
Память	Улучшение	Ухудшение
Пульс	90 – 100 ударов	Более 100 ударов
Дыхание	Усиление (углубление)	Учащение (поверхностное), одышка
Цвет кожи	Покраснение	Побледнение (бело-красные пятна)
Терморегуляция	Чувство жара	Озноб

Избежать стресса и никогда не нервничать, увы, не удастся. Но со стрессом можно совладать. И следует этому научить подростка прежде, чем придет время экзаменов.

## Что поможет справиться со стрессом?



#### Кислород

В стрессовой ситуации нужно стараться глубоко и медленно дышать. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха.

К парализованному стрессом мозгу вместе с кислородом поступит и сигнал: «Раз дыхание спокойное, значит опасность миновала. Можно вернуться к нормальной работе».

Мозг начнет работать в обычном режиме, и ответ на вопрос быстро найдется.



#### Boda

Организм, находящийся в состоянии стресса, очень нуждается в воде, а на ее нехватку быстро отреагирует и начнет работать в медленном режиме.

Чтобы избежать обезвоживания, за несколько недель до экзамена нужно выпивать на один литр жидкости в день больше, чем обычно (как во время занятий спортом или в очень жаркие дни). И тогда организм легче перенесет стресс.

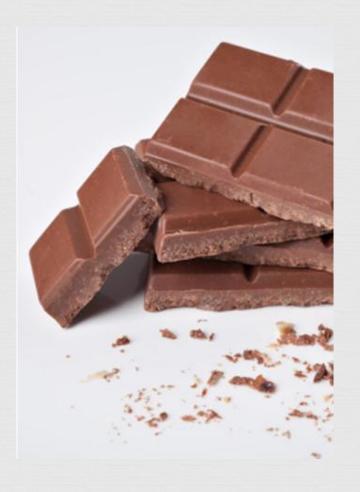


#### Caxap

Борьба со стрессом поглощает все запасы энергии.

Поэтому шоколадный батончик или пакетик конфет должны быть всегда под рукой.

В них содержатся простые сахара, которые отлично питают мозг при сильной нагрузке.



## **Нужно научить правильно** организовать время



- За учебники и конспекты лучше садиться в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 5-10 минут каждый час.
- После 2,5—3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.
- Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.
- Во время подготовки к экзаменам нужно спать не менее 9 часов. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

#### Нужно научить правильно отдыхать

Хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает.

Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 5-10 минут.

Отдохнуть помогает также смена вида деятельности:

- -прогулки на свежем воздухе,
- -подвижные игры,
- -спортивные упражнения.





#### Научитесь правильно запоминать



- **СВ** Вечером запоминать, утором повторять.
- Из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное.
- У Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.
- Изичинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.
- Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений.
- У Полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до».

CB

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня - время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

# Благодарю за внимание!