Классный час

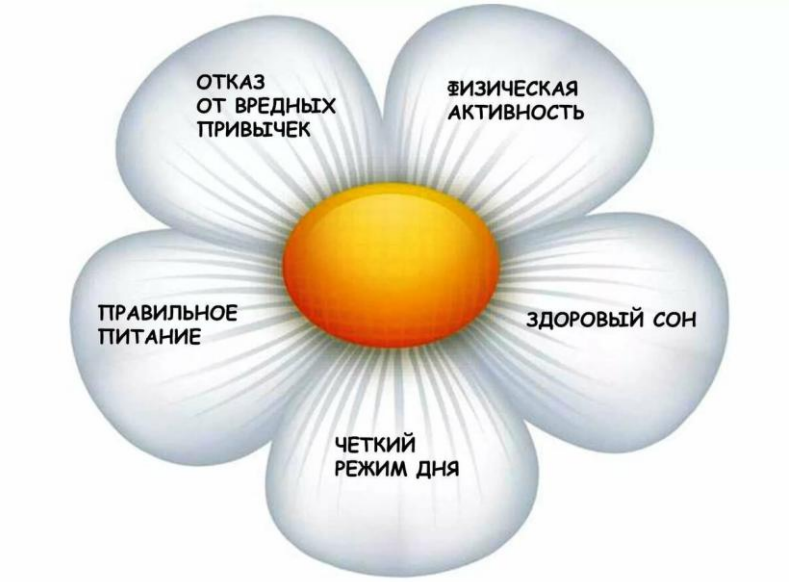
«Сохранение здоровья учащихся в период подготовки к ЕГЭ»

25 октября в нашем классе прошел интересный классный час, посвященный сохранению здоровья старшеклассников. Его подготовили и провели Беляев Радомир и Коростелева Дарья.

Выпускники подвергаются дополнительным нагрузкам, связанных с подготовкой к экзаменам. Консультации, посещение подготовительных курсов в ВУЗах, сложные ситуации, связанные с осознанием того, что ты многого не знаешь, сильное и продолжительное нервное напряжение может привести к стрессу, а длительное стрессовое состояние может серьезно повлиять на здоровье выпускника.

Ребята рассказала о том, что такое «экзаменационный стресс». Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса. Он порождается: интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за

длительного сидения за учебниками, нарушением режима сна и отдыха. Вот несколько простых правил, чтобы избежать негативные последствия стресса



Если кто-то не в силах самостоятельно справиться с проявлением стресса, ребята порекомендовали обратиться за консультацией в психологическую службу нашей школы. Многие учащиеся нашего класса посещают занятия «Психология самопознания», которые проводит школьный психолог Татьяна Григорьевна Думрауф. На этих занятиях ребята делятся своими страхами, переживаниями, учатся техникам, помогающие справиться со сложными ситуациями.