

Классный час в 9-ом классе

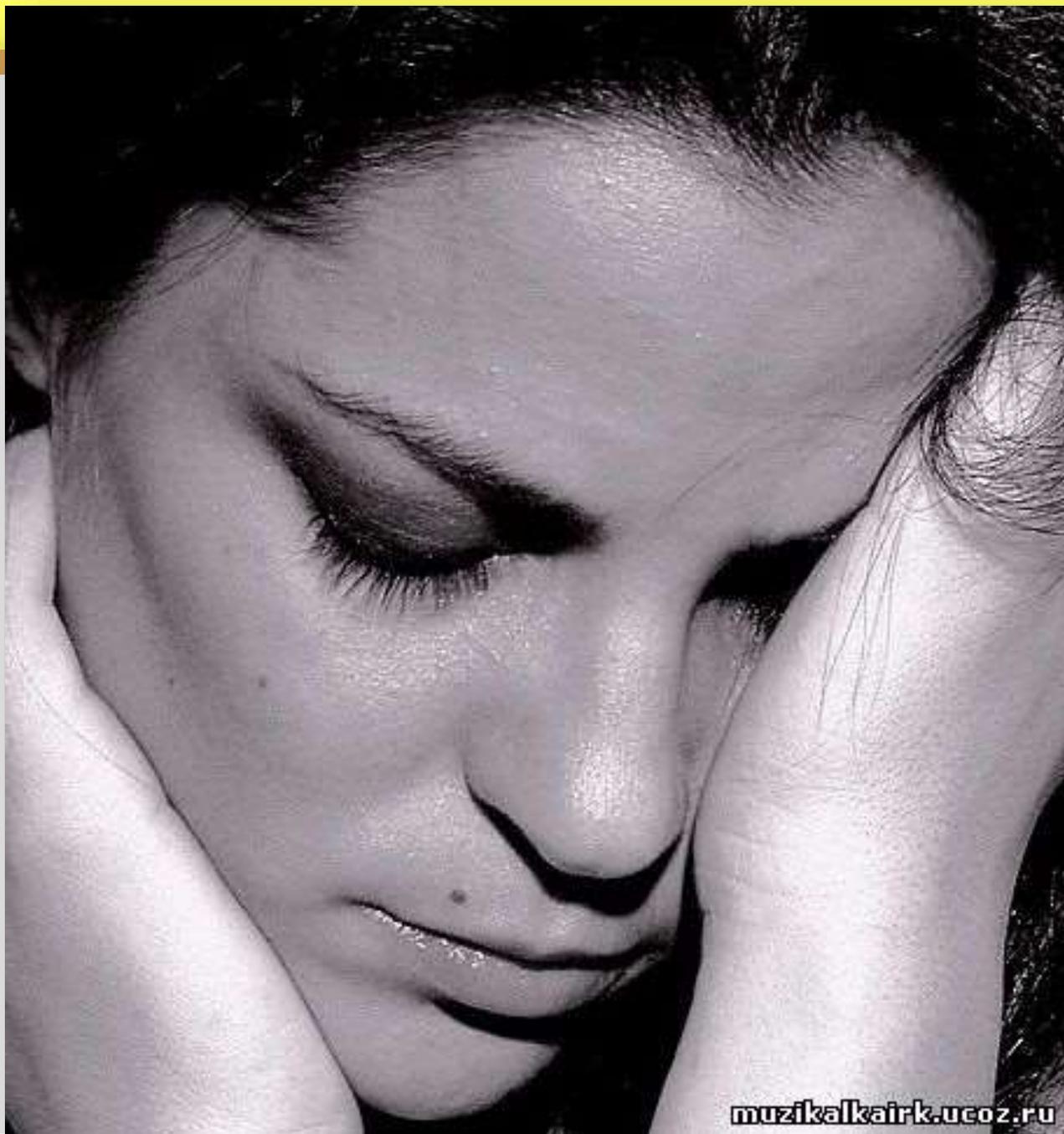
**«Скоро
экзамены!!!»**

***Подготовила:
Синицина Н.Г.
учитель математики
МБОУ «Кулунская ООШ»***



Стресс

- **Стресс (англ.) - напряжение, давление, подавленность.**
- **Стресс - это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.**



muzikalkairk.ucoz.ru

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Ключ к тесту

0–3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4–7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом

Что не следует делать на экзамене

- *Плакать*
- *Вырывать или вынимать страницы из КИМов*
- *Хрустеть бумагой и создавать другие шумы*
- *пользоваться сотовым телефоном*
- *Опаздывать на экзамен*
- *Пересаживаться*
- *Уходить с экзамена до окончания всех письменных частей*
- *Паниковать*
- *Пользоваться шпаргалками или списывать у других*
- *Паниковать*
- *Выносить экзаменационные материалы из кабинета.*



Правила поведения на экзамене

*Экзамены – это не
страшно!*



**УДАЧИ И УСПЕХОВ
ВАМ!**

Сайты :

- Чтобы знать, как бороться, разберемся, что такое стресс.
<http://www.dietadoma.ru/med/55-borba-so-stressom.html>
- <http://morehealthy.ru/material/kortizol-pri-stresse-podderzhivaet-krovyanoe-davlenie-381.html>
- Есть ли польза от стресса. <http://bodyguardsonline.com/technical-details/698-est-li-polza-ot-stressa.html>
- Как восстановиться после стресса?
<http://medinfo.ua/analitic/00014e19108d4c76507ade4c908a48f3/displayarticle>
- PICTURES OF TONY HAWK SKATEBOARDING. <http://ligizuzlowe.nazwa.pl/ligizuzlowe/administration/pictures-of-tony-hawk-skateboarding>
- stock photo : Water **massage**.
http://www.shutterstock.com/cat.mhtml?safesearch=1&search_type=similar&similar_photo_id=78701338
- и **Церкви** в Отечестве смогут служить вместе, а... <http://www.izvestia.ru/news/377793>
- 4 района для **шопинга** в Милане. [490x331 ... 735x666 www.portventura.ru](http://www.portventura.ru)
- рудно отыскать семью, в которой не было бы **домашних питомцев**.
<http://archives.maillist.ru/23624/963009.html>
- **Экзамены**. Фото: rgsu.ru. <http://www.epochtimes.ru/content/view/5469/3/>
- **Экзамены** начались в 10.00. <http://www.gfaclaims.com/tags/Общество/page/151/>
- В прошедшем году **у доски** решили встать лишь...
<http://susanin.pro:8888/news/2011/09/06/366716?month=07&year=2010>
- <http://svetpc.ru/index.php/studentu/111-pamyatka-dlya-studentov-pri-podgotovke-k-ekzamenam>