

## **Как снизить риск экзаменационных стрессов у учащихся 9-х, 11-х классов**

Экзаменационный стресс – это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Для большинства учащихся экзамен своеобразная критическая ситуация, которая определяет их положение в школе и дальнейшую судьбу. Завышена эта оценка или нет, но остается фактом, что врачи и педагоги весьма часто сталкиваются с подростками, страдающими от избыточной стрессовой реактивности.

Во время подготовки к экзаменам режим школьников не должен отходить от обычного распорядка дня, установившегося на протяжении учебного года.

Для повышения устойчивости к воздействию стрессовых факторов следует в период экзаменов обращать особое внимание на питание школьников. Рекомендуется хорошо сбалансированный, разнообразный пищевой рацион с относительно высоким содержанием белка. В экзаменационный период целесообразно витаминизировать пищу, акцентируя внимание на аскорбиновой кислоте и витаминах группы В. В это время подростки должны получать необходимое количество кальция, так как в условиях стресса в организме может развиваться отрицательный кальциевый баланс.

Во время подготовки к экзаменам важно организовать и поддерживать активный двигательный режим. Однако спортивные занятия в этот период должны быть средней интенсивности, чтобы не вызывать физического переутомления учащихся. В этом отношении показаны ежедневные 30-минутные спортивные игры, силовые упражнения и др.

При гигиеническом воспитании школьников существенное место должна занимать не только пропаганда оптимального распорядка, важности достаточно продолжительного сна и др., но и обучение рациональным способам снятия эмоционального напряжения.