



Как справиться со стрессом перед экзаменами?

24 марта 2026 года в стенах Стёпанцевской СОШ царила атмосфера активной работы и получения новых знаний! Педагоги Вязниковского филиала провели полезный тренинг для учеников 9 -11 классов на актуальную тему: **«Как избежать стресса перед экзаменом»**.

Что мы обсудили?

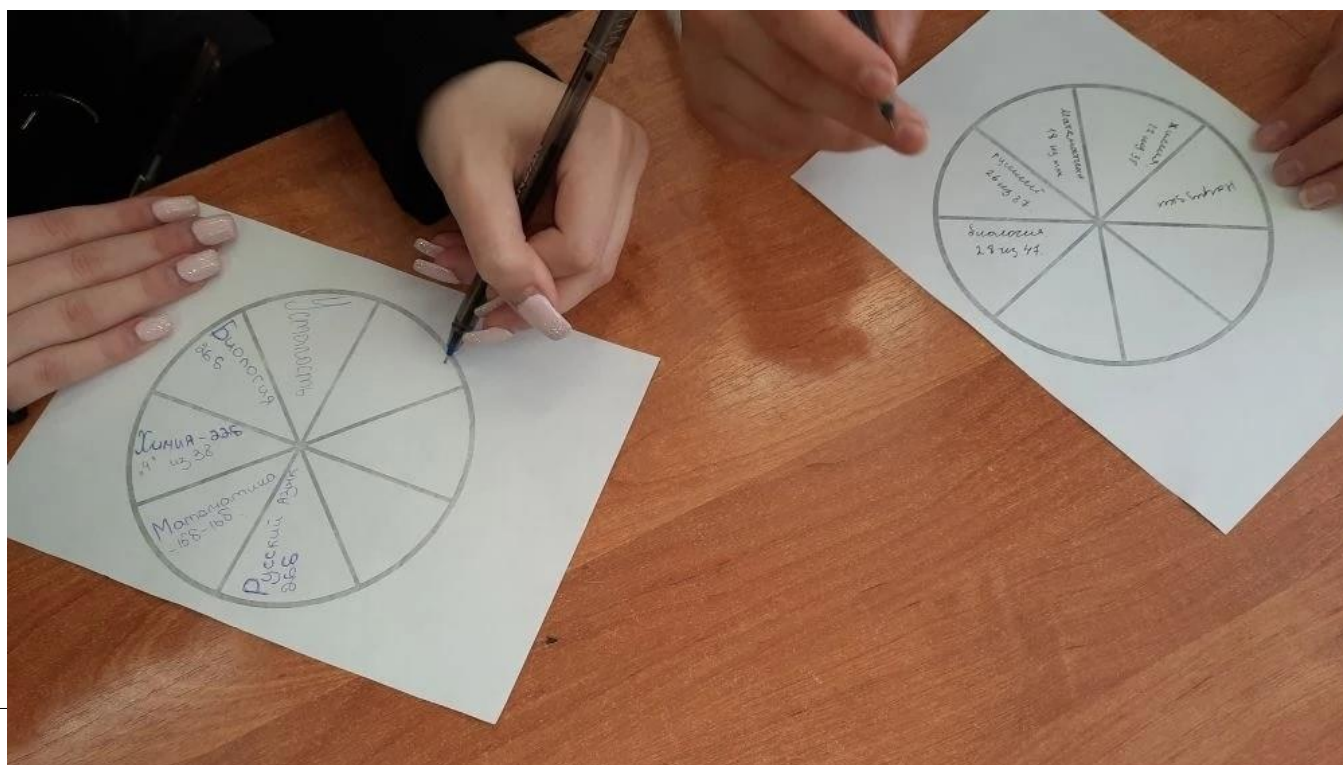
1. Причины экзаменационного стресса.
2. Физиологические и психологические проявления стресса.
3. Дыхательные техники и упражнения для релаксации.
4. Планирование времени как способ снизить тревогу.
5. Важность здорового образа жизни (сон, питание, физическая активность).
6. Позитивное мышление и самоподдержка

Мы уверены, что каждый участник унес с собой не только ценные знания, но и уверенность в своих силах! Ведь главное – подойти к любому испытанию спокойно и с ясной головой.

Благодарим педагогический коллектив и учеников Стёпанцевской СОШ за продуктивное время и активное участие!
Было здорово работать с вами!



The image part with relationship ID 156 was not found in the file.



The image part with relationship ID 156 was not found in the file.



The image part with relationship ID 556 was not found in the file.

