КЛАССНЫЙ ЧАС



Что такое страх?

Психологическая подготовка к экзаменам.



Камень твёрдый, Яблоко с багрово красной кожей,

Может быть меж рёбер и аортой,

Бьётся шар, на шар земной похожий.

Так или иначе, всё земное Умещается в его пределы, Потому что нет ему покоя, До всего ему есть дело!

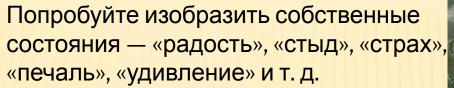


ПРОЧИТАИТЕ ВЫРАЖЕПИЯ,
ПОДУМАЙТЕ, ЧТО ОНИ ОЗНАЧАЮТ И
ПОПЫТАЙТЕСЬ ИЗОБРАЗИТЬ ИХ НА
БУМАГЕ.

- **СЕРДЦЕ ПОЁТ.**
- СЕРДЦЕ НОЕТ.
- СЕРДЦЕ ЗАМЕРЛО.
- осердце в пятках.









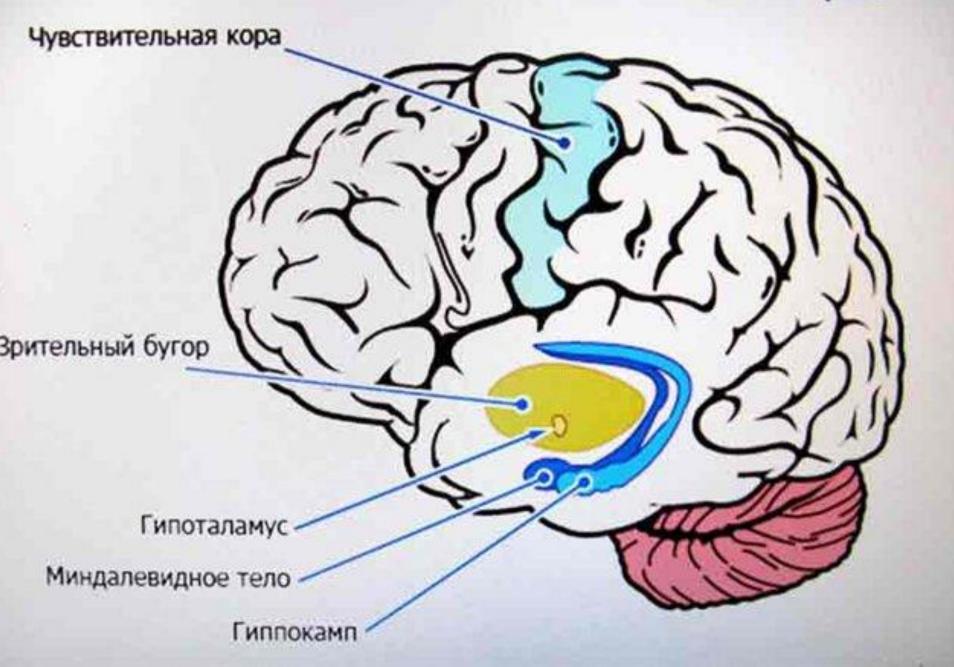
Цвет	Эмоция	Словесное описание ощущения

РАЗНОВИДНОСТИ СТРАХА



Первая — это элементарная осторожность, предупреждающая о реальной опасности и оберегающая от неприятностей. Вторая разновидность страха это страх ложный, иллюзорный. Он возникает из-за ошибочного восприятия окружающего мира.

Зоны мозга, ответственные за реакцию страха



Игра «Дождь».

«Вспомните, как идет дождь. Сначала легкая и почти незаметная падает первая капля (легкий хлопок в ладоши).



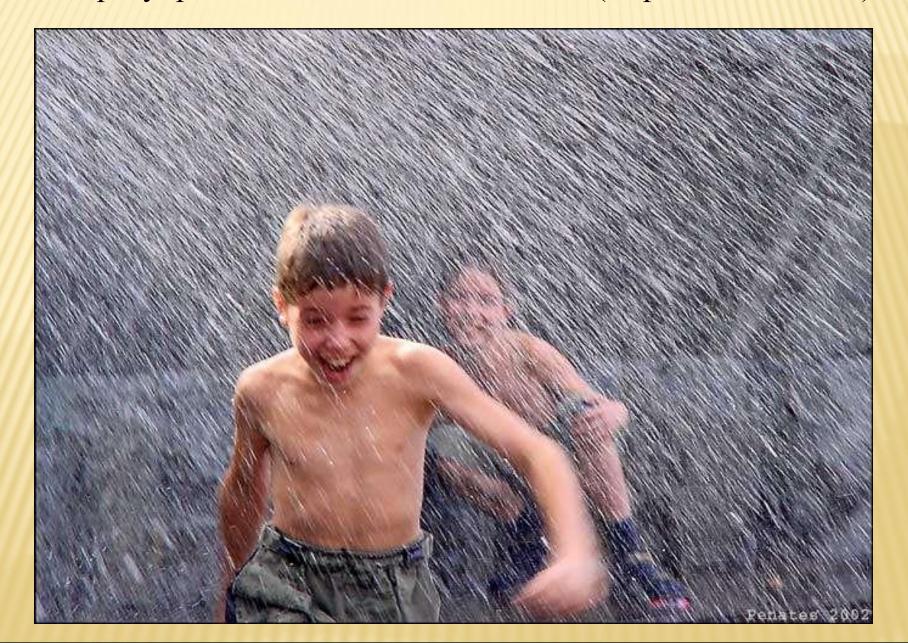
Затем падают 2 легких капельки (два негромких хлопка).



Более уверенно бьют в землю три капли (три резких хлопка).



Громко предупреждают о дожде пять капель. (5 громких хлопков).

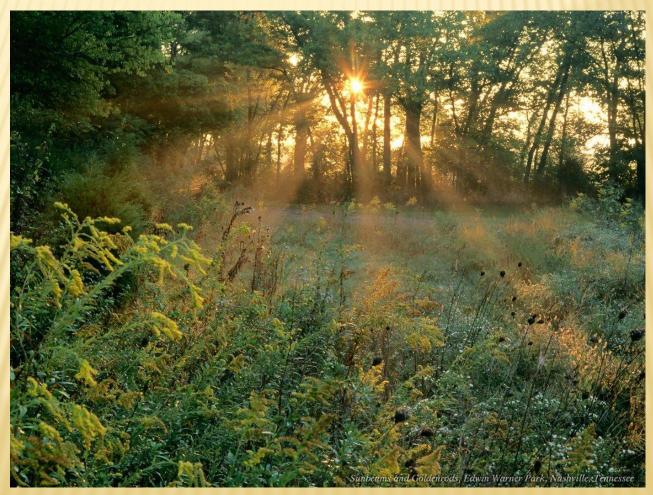


И, наконец, приходит ливень (Все громко хлопают).



Но ливень не вечен, и вот от него остаются всего лишь пять капель (Пять хлопков)

Словно догоняя подруг, бьют в землю три капли (три негромких хлопка). Почти никем не замеченная падает последняя капля (тихий хлопок). И, наконец, появляется солнышко. (Потянуться вверх).



ЧТО ТАКОЕ ЭКЗАМЕН?

В переводе с латыни слово «экзамен» означает «испытание».





«ИСКУССТВО СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

- Начинать учить с самого трудного раздела.
- Делать перерывы (10 20 мин.) каждые 40 мин.
- Гулять.
- Учить частями и повторять вечером.
- Хорошо выспаться перед экзаменом.
- Утром позавтракать.
- Перед экзаменом не «зубрить».
- Не спешить по дороге на экзамен.
- Не употреблять транквилизаторов и успокоительных средств.

Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка

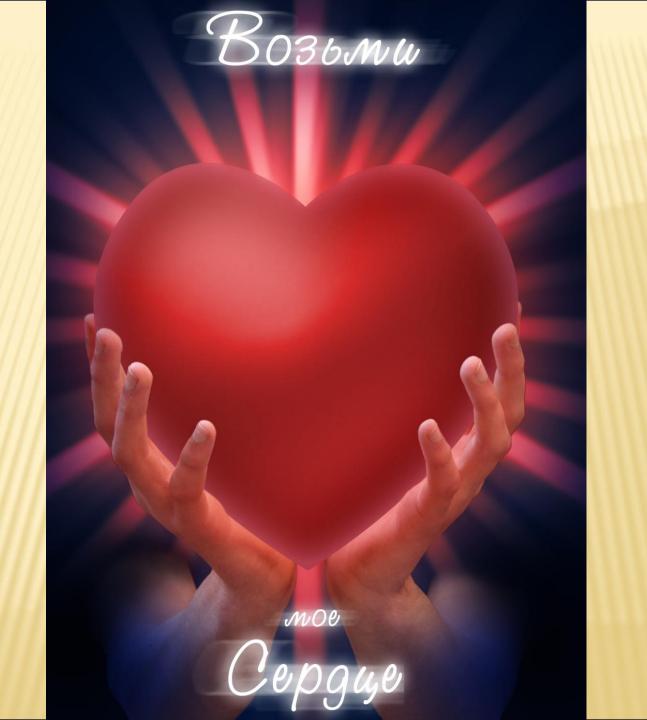
Психологи рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше



Любое использование этой публикации возможно только с письменного согласия «РИА Новости». По вопросу использования обращаться по телефону +7 (495) 645-6601 (# 7251) или е-mail: infographica@rian.ru









Я вам желаю, чтобы ваши сердца только пели от радости, чтобы в них никогда не было грусти и страха.