

Стресс перед экзаменом, пути преодоления

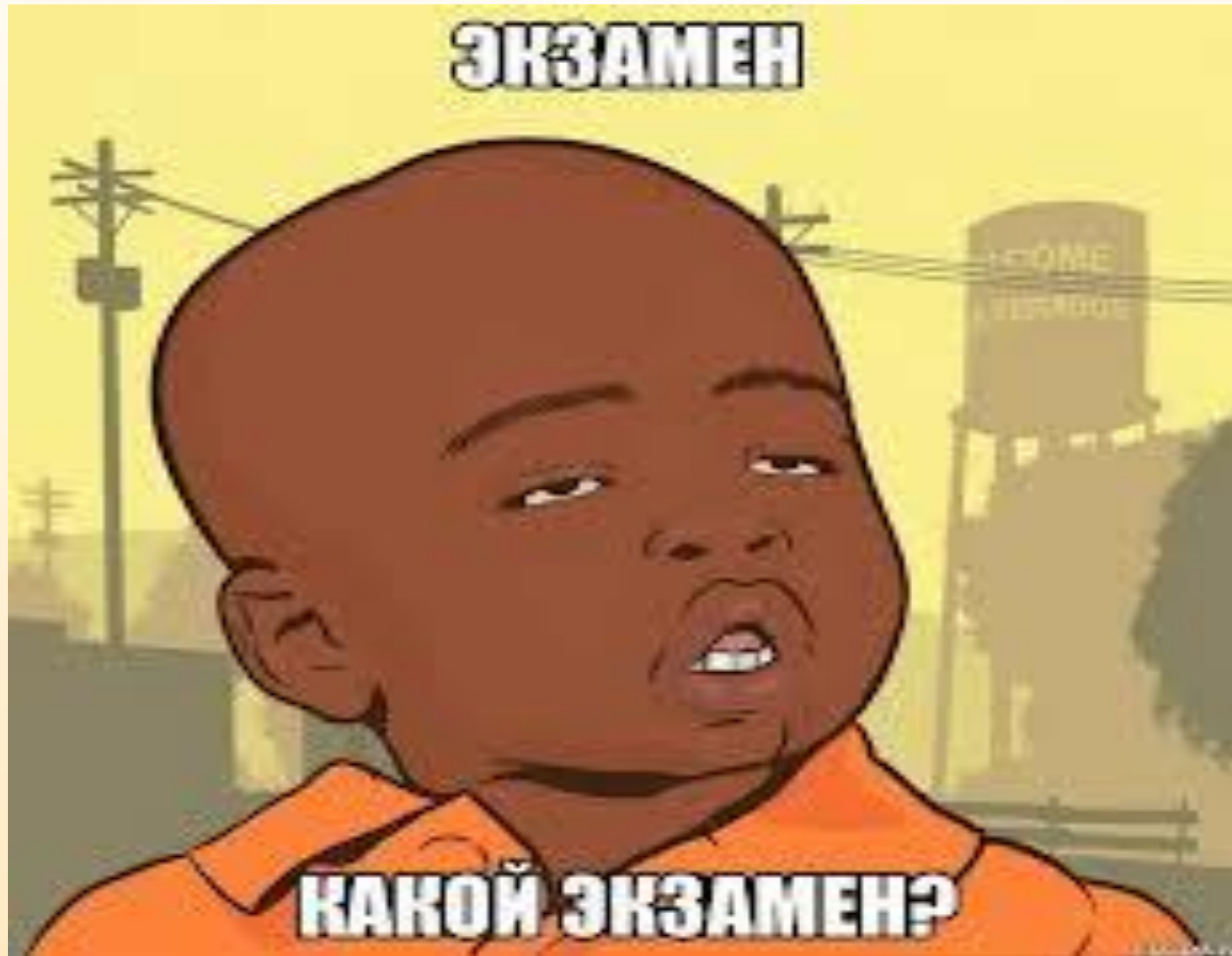


Выполнил студент
ФПО группы
П-13-01

Груздов Кирилл



Что такое экзамен?



Что такое «стресс»?



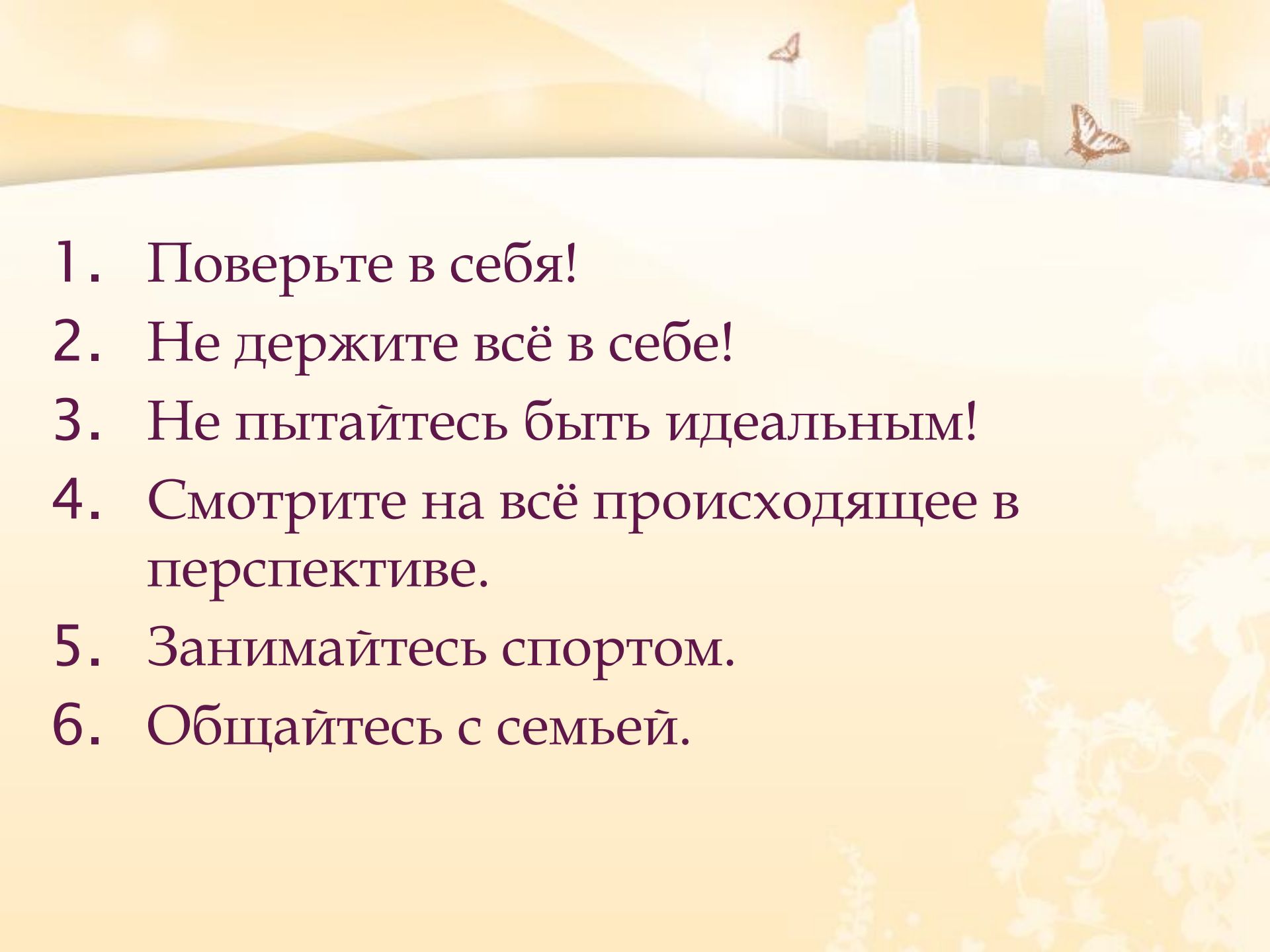
Признаки стресса

Физиологические признаки стресса

Психологические признаки стресса

Способы борьбы со стрессом:



- 
1. Поверьте в себя!
 2. Не держите всё в себе!
 3. Не пытайтесь быть идеальным!
 4. Смотрите на всё происходящее в перспективе.
 5. Занимайтесь спортом.
 6. Общайтесь с семьей.

The background features a warm, golden-yellow color palette. At the top, there is a silhouette of a city skyline with several skyscrapers. Two butterflies are depicted in flight: one is positioned near the top center, and the other is on the right side. In the bottom right corner, there are faint, stylized floral and vine patterns. The overall aesthetic is soft and elegant.

Спасибо за
внимание!