

Стресс перед экзаменом, пути преодоления

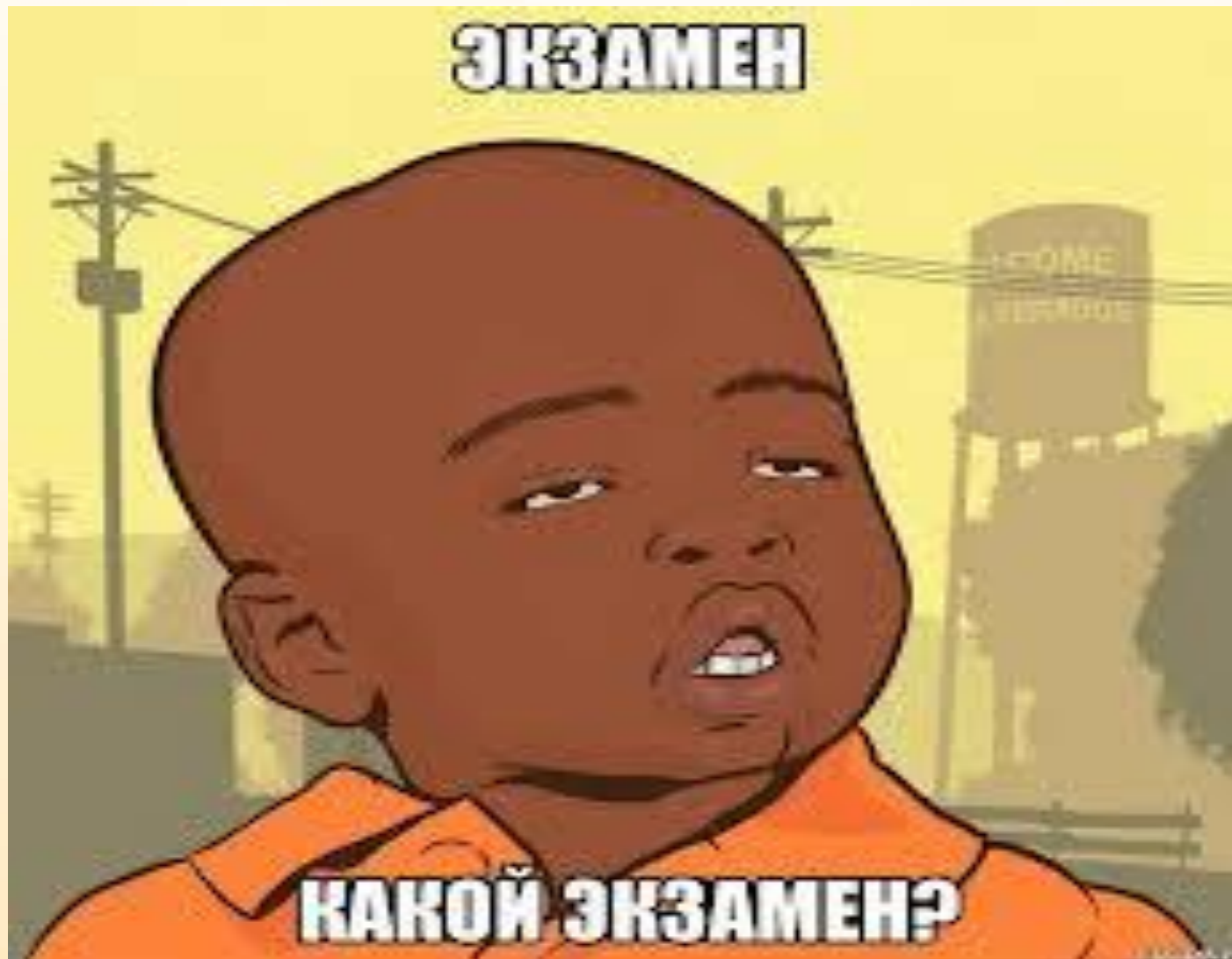


Выполнил студент
ФПО группы
П-13-01

Груздов Кирилл



Что такое экзамен?



Что такое «стресс»?



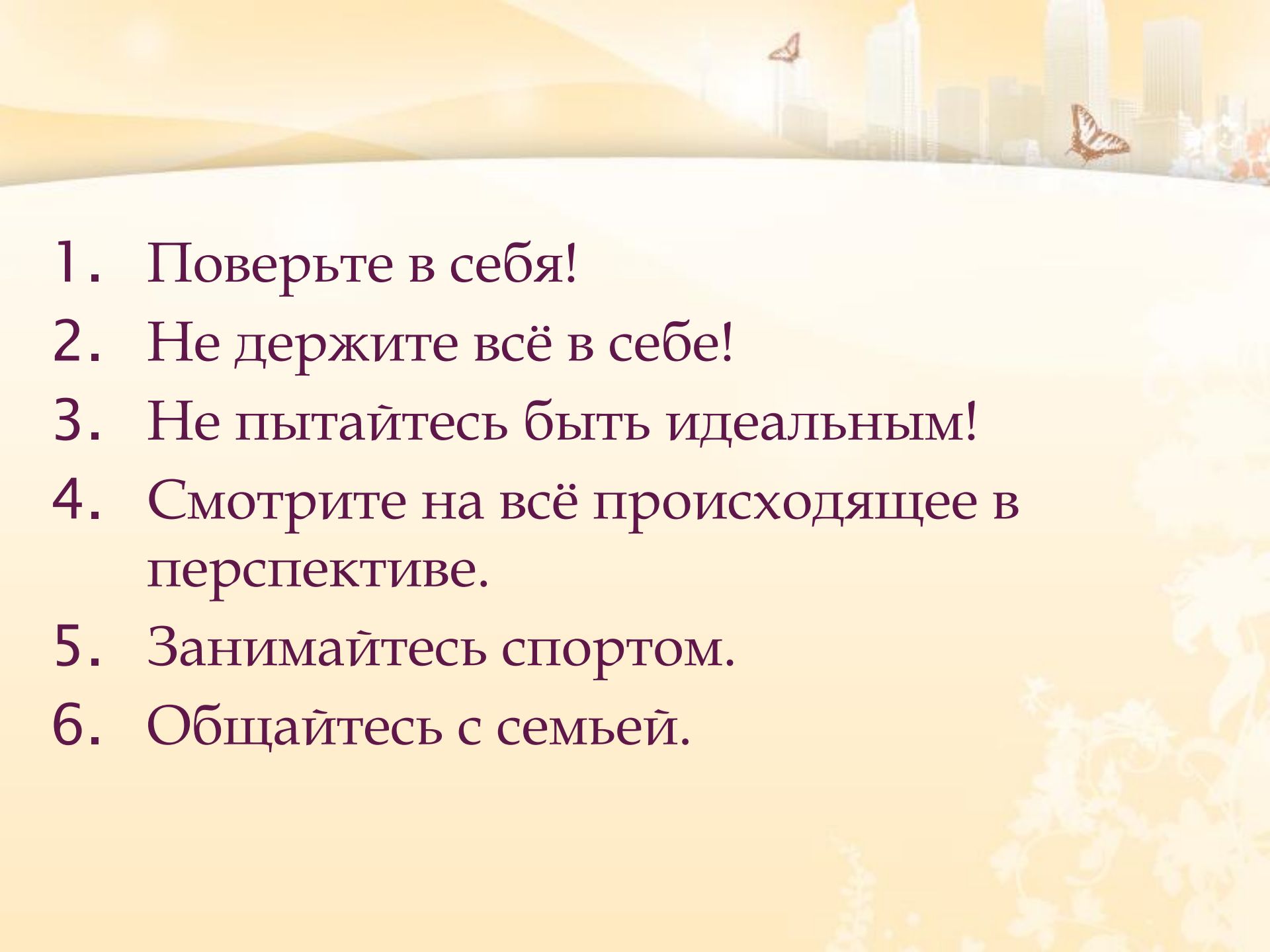
Признаки стресса

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 above the city, and the other is to the right. In the bottom right corner, there are faint, stylized floral and vine patterns. The central text is contained within a dark red rounded rectangle.

Спасибо за
внимание!