|  |  |
| --- | --- |
| **СТРЕСС** | |
| **Стресс** – это реакция организма на различные факторы окружающей среды, которые вызывают физическое или эмоциональное напряжение. Стрессовые ситуации могут возникать как в школе, так и дома, при общении со сверстниками, родителями, учителями и другими людьми. Важно понимать, что стресс может оказывать негативное влияние на наше здоровье и успеваемость, поэтому необходимо научиться эффективно справляться с ним. | C:\Users\А\Downloads\photo_5192867352562229791_x.jpg |
| C:\Users\А\Downloads\photo_5192867352562229850_y.jpg | **Основные причины стресса у школьников:**  – Экзамены и контрольные работы;  – Конфликты со сверстниками;  – Проблемы в семье;  – Чрезмерная нагрузка на ученика. |
| **Как справиться со стрессом?**  1. Правильное питание и здоровый образ жизни. Здоровая диета и регулярные физические упражнения помогают улучшить настроение и повысить устойчивость к стрессовым ситуациям.  2. Регулярный отдых и расслабление. Постоянная усталость и недостаток сна могут усиливать стресс. Необходимо находить время для отдыха и релаксации. | C:\Users\А\Downloads\photo_5192867352562229815_y.jpg |
| 3. Общение с друзьями и близкими. Поддержка и понимание со стороны близких людей могут значительно облегчить состояние.  4. Планирование и организация времени. Четкое планирование дня помогает избежать перегрузок и переутомления.  5. Обратиться за помощью к специалисту. Если самостоятельно справиться со стрессом не удается, следует обратиться к школьному психологу или другому специалисту. | |
| *Важно помнить, что каждый человек уникален и реагирует на стресс по-разному. Поэтому важно найти свои собственные способы борьбы со стрессом и регулярно их применять.* | |