

ОТЗЫВЫ УЧАЩИХСЯ О КЛАССНОМ ЧАСЕ

«Сохранение внутренней гармонии в предэкзаменационный период»

Стрессоустойчивость действительно важна в нашей жизни, различные техники, представленные в презентации, пригодятся не только на ЕГЭ, но и в университете, на работе. Стресс возникает из-за самого экзамена и из-за подготовки к нему. Все время кажется, что еще слишком много тем нужно изучить/повторить, поэтому это отталкивает и возникает сильное чувство страха. Наиболее эффективно, как мне кажется, бороться с низким уровнем стрессоустойчивости — использовать аффирмации и медитировать, а также воспринимать ситуации в позитивном ключе (по мере возможности). Но ЕГЭ — частный случай, ведь многие техники занимают время, а тратить его совсем не хочется. Думаю, здесь куда важнее понимать, что это не конец света. Институт — важный фактор влияния на нашу дальнейшую жизнь, но он не единственный, к тому же ЕГЭ можно пересдать. Если бы я могла вернуться в сентябрь 2019, то готовилась бы к тем предметам, по которым есть какая-то база, работая на аттестат, в первую очередь. Не стоит воспринимать ЕГЭ как счастливый билет к вашему призванию, выпускники могут повременить с выбором, и через год сдать дополнительно несколько других предметов, либо рассматривать вариант с «недоступными» специальностями из-за предметов на магистратуре. Мне кажется, если подобные варианты не считались бы пустой тратой времени, то уровень стрессоустойчивости у одиннадцатиклассников был бы куда выше по естественным причинам.

Алина Ахуньянова, 11 Б

Очень важно сохранять внутреннюю гармонию в период подготовки к экзаменам в режиме дистанционного обучения. Сегодня вся наша жизнь стала стрессозависимой, и поэтому нужно научиться справляться со стрессом. Посмотрев презентацию, я узнал о различных техниках преодоления стресса и о мерах профилактики, и согласен со всем. Я считаю, что не нужно нагнетать обстановку, нельзя поддаваться панике, а нужно верить в свои силы, вести здоровый образ жизни, расставлять приоритеты и корректировать жизненные установки. Если соблюдать эти профилактические советы, то действительно можно избежать стрессов и обрести внутреннюю гармонию.

Егор Анфиногенов, 11 Б