

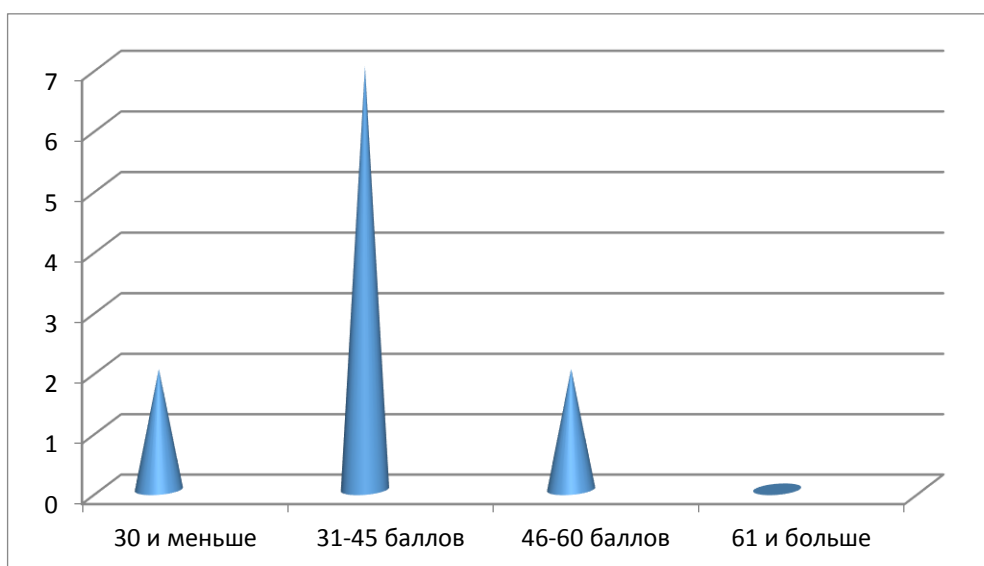
АДМИНИСТРАЦИЯ ШЕЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САРЫ-СУЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКАН ШЕЛКОВСКИ МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН АДМИНИСТРАЦИ
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТАН ДЕШАРАН ХИУКМАТ
«САРЫ-СУЙСКИ ЮККЪЕРА ЮККЪАРАДЕШАРАН ИШКОЛ»



366107. Чеченская Республика, Шелковской муниципальный район, с. Сары-Су, ул.Школьная, 1
Тел.8-928-649-86-63; e-mail^ sary-su.rf@mail.ru
ОКПО 87457415, ОГРН 1082035001278 ИНН/КПП 2011002187/201101001

Справка от 21.12.19 г.

В тестировании «Стресс» участвовали 11 учащихся 11 класса.
Результаты и интерпретация:



30 баллов и меньше - 2 учащихся, они спокойны и разумны, успевают справиться с проблемами, которые возникают.

31-45 баллов – 7 учащихся, страдают от стресса как в положительном смысле слова (стремление добиться чего-нибудь), так и в отрицательном.

46-60 баллов - 2 ученика, у них беспрестанная борьба, они честолюбивы, мечтают о карьере. Для них важно мнение других, поэтому они держат себя в стрессе.

По итогам диагностики учащимся 11 класса был предложен ряд упражнений по расслаблению мышц и снятия сильного нервного напряжения. Обсуждали как победить стресс перед экзаменом, как контролировать свои эмоции и рацион питания перед экзаменами.

Педагог-психолог : Койлакаева З.А.