

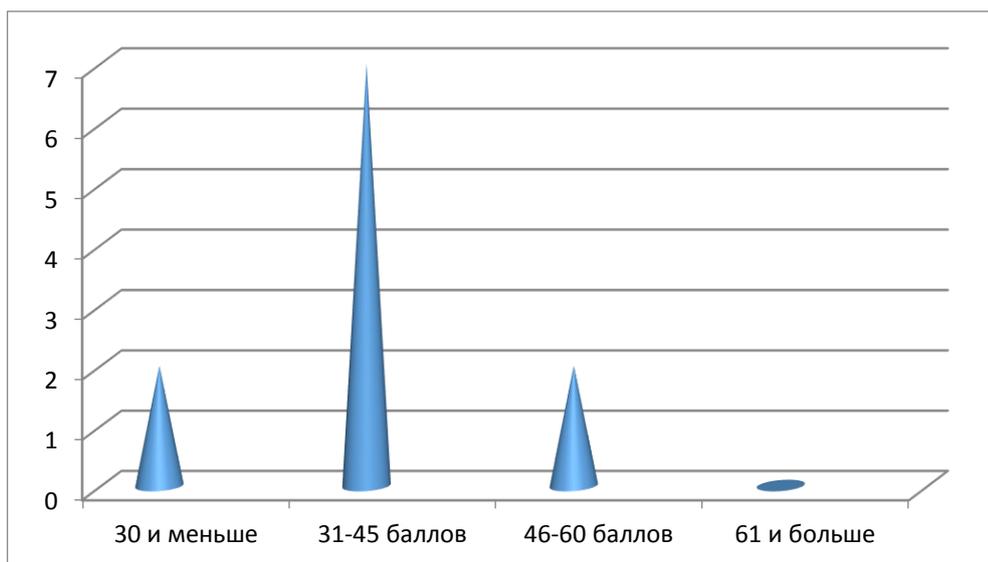
АДМИНИСТРАЦИЯ ШЕЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САРЫ-СУЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКАН ШЕЛКОВСКИ МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН АДМИНИСТРАЦИ  
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТАН ДЕШАРАН ХИУКМАТ  
«САРЫ-СУЙСКИ ЮККЪЕРА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