P2

Май — месяц долгожданный. Ведь это уже практически лето, да еще и праздники в начале месяца существенно добавляют радости. Однако не для всех месяц май настолько хорош: студенты, школьники и их родители уже начинают впадать в стресс при мыслях о стремительно приближающихся экзаменах и проверочных работах. Итоговые контрольные работы, экзамены и защита дипломных работ — все эти мероприятия вызывают стресс в той или иной степени у каждого учащегося. Учащенное сердцебиение, потливость, дрожание конечностей — это то, что происходит с телом во время стресса. Организм так реагирует на поставленную задачу, проявляет готовность вступить в бой.

Maruška

Léto klepe na dveře a navíc nás na začátku měsíce čekají dny volna. To konečně přišel květen. Neradují se z něj však úplně všichni. Školáci a jejich rodiče už začínají pociťovat stres z rychle se blížících písemek a zkoušek. Závěrečné práce, maturity i obhajoby diplomovych práci; To všechno vyvolává stres, u každého v jiné míře. Tělo se staví do obranné pozice; je připraveno bojovat. Rozbuší se vám srdce, potíte se a ruce a nohy se vám třesou; to všechno kvůli úkolu, který vás čeká.

Nela

Květen je měsíc, na který se vždycky dlouho těšíme. Vždyť už je to prakticky léto, začátek měsíce s sebou navíc přináší i svátky vzbuzující radost. Nicméně ne všichni mají květen rádi; studenti, žáci a jejich rodiče tou dobou už začínají podléhat stresu z pomyšlení na rychle se blížící zkoušky a testy. Závěrečné zkoušky, testy a obhajoby diplomových prací - všechny tyto události do určité míry vzbuzují stres u každého studenta. Mezi příznaky stresu patří například zvýšený tep, pocení či třes končetin. Organismus tak reaguje na výzvu a dává najevo, že je ve stavu bojové pohotovosti.

Maksim

Květen je měsíc, na který se obzvlášť těšíme. Vždyť to je už skoro léto. A tradiční v Rusku svátky na začátku měsíce dělají ještě více radosti navíc. Jsou ale i ti, komu květen přináší hodně stresu. To jsou studenti, žáci a jejich rodiče, kterých straší blížící se zkoušky. Závěrečné práce, zkoušky a obhajoby diplomů mohou vyvolat stres u kohokoliv, kdo se učí. Tachykardie, pocení, tremor to jsou příznaky stresu. To je reakce organismu na tyto úkoly, to jsou signály toho, že tělo je připraveno na boj.

P3

В утро дня экзамена обязательно надо хорошо позавтракать. И это важный пункт, таккак именно правильно составленный завтрак с подобранными необходимыми ингредиентами обеспечит ученику необходимую энергию. А вот от приема седативных средств, как бы этого ни хотелось, стоит отказаться, поскольку они только ухудшат ситуацию, могут вызвать сонливость и замедлить темп мыслительных процессов. Отличным решением станет легкий аутотренинг, который позволит успокоить себя самостоятельно и придаст уверенности в своих силах. Нужно объяснить самому себе, что экзамен — это лишь этап, после него жизнь не заканчивается, а сделанные ошибки всегда можно исправить.

Maruška

Ráno před písemkou je zásadní dobře se nasdnídat. Důležitý krok je to proto, protože snídaně sestavená z kvalitních ingredienci dodá žákovi mnoho potřebné energie. I když by vás to možná lákalo, snažte se oprostit od užívání sedativ. Vaší situaci pouze zhorší —mohou způsobit ospalost a zpomalit myšlenkové procesy. Ideálním řešením se jeví tzv. autogenní trénink. Ten vám pomůže se uklidnit a dodat potřebnou důvěru v samu sebe. Stejně tak je důležité si uvědomit jedno. Písemka je pouze písemka. V případě neúspěchu se život nezhroutí a všechny chyby se vždy dají napravit.

Nela

Ráno v den zkoušky je potřeba se dobře nasnídat. Jedná se o vážnou záležitost, protože právě snídaně složená z vhodných ingrediencí dodá studentovi potřebnou energii. Zároveň je však třeba se zdržet užívání sedativ, bez ohledu na to, jak lákavé se to může zdát. Sedativa totiž mohou způsobit únavu a zpomalit tempo myšlenkových procesů, což situaci jen zhorší. Jako vhodné řešení se nabízí jednoduchý autogenní trénink. Ten nám pomáhá zklidnit se a dodá nám důvěru v naše schopnosti. Je nutné si uvědomit, že zkouška je jen jedna etapa života. Život po ní nekončí a naše chyby je vždy možné napravit.

Maksim

Ráno před zkouškou je třeba si dát dobré snídaně. To je velmi důležité, protože správně vyvážená strava je zdroj energie pro studenta./ zaručí studentovi potřebnou energii. I přesto, že to zní jako dobrý nápad, je lépe se vyhnout užití léků na uklidnění, ty mohou situaci zhoršit. Mohou vyvolat ospalost a zpomalit / ovlivnit kognitivní funkce. Dobrým řešením však je tak zvaný autogenní trénink, relaxační psychoterapeutická technika, která umožní uvolnění a pomůže se cítit sebejisté. Je důležité si uvědomit, že zkouška je jen událost, po které život sice pokračuje, a chyby se dá vždy opravit.