Мероприятие реализовано в рамках социального проекта «Осознанный выбор», реализуемого на средства гранта в форме субсидии Министерства экономического развития и инвестиций Самарской области

В преддверии сессий и экзаменов с участниками проекта «Осознанный выбор» было проведено онлайн-занятие по теме «Стресс», на котором старшие подростки познакомились с понятием «стресс», фазами развития стресса, а также влиянием стресса на организм, интеллектуальное и социальное развитие человека.

Такие стрессоры как возрастание ответственности, необходимость быстрого принятия решений, повышение умственных и волевых нагрузок вызывают естественную реакцию тревоги и страха. В то же время, как отметили ребята, стресс мобилизует силы организма и помогает успешно преодолеть трудности, связанные с экзаменационной ситуацией. Благодаря экспресс-тесту участники проекта определили свой уровень стрессоустойчивости, а предложенные педагогом-психологом ситуативные способы совладания с тревогой и страхом были взяты ребятами «на вооружение». Ведь кто вооружен, тот защищен!