

JAK PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM PRZED EGZAMINEM?



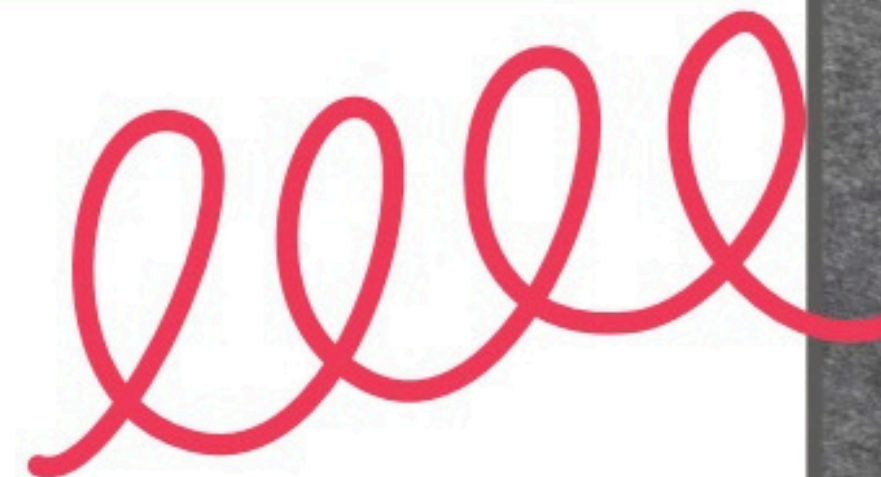
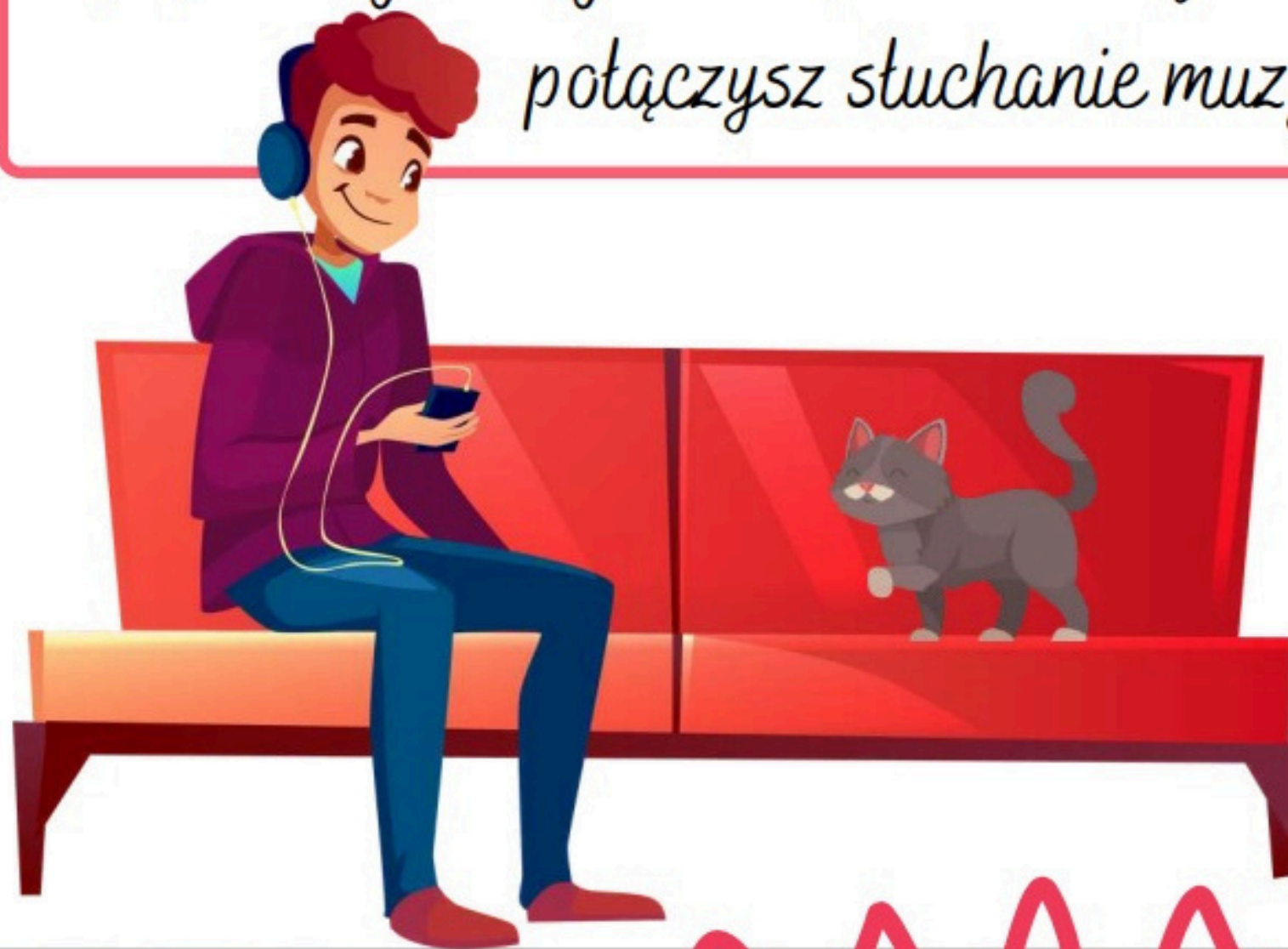
POZYTYWNE NASTAWIENIE

Uwierz w swoje umiejętności i wiedzę. Zajmij swoje myśli czymś innym, niż myśleniem o egzaminie. Jeżeli odczuwasz stres, powtarzaj w myślach „Dam radę. Odniosę sukces”.



SŁUCHANIE MUZYKI

Jednym z lepszych sposobów na walkę ze stresem jest słuchanie ulubionej muzyki. Wytwarzają się wtedy hormony szczęścia, które poprawiają Twoje samopoczucie. Efekt będzie jeszcze lepszy, jeśli połączysz słuchanie muzyki z tańcem!



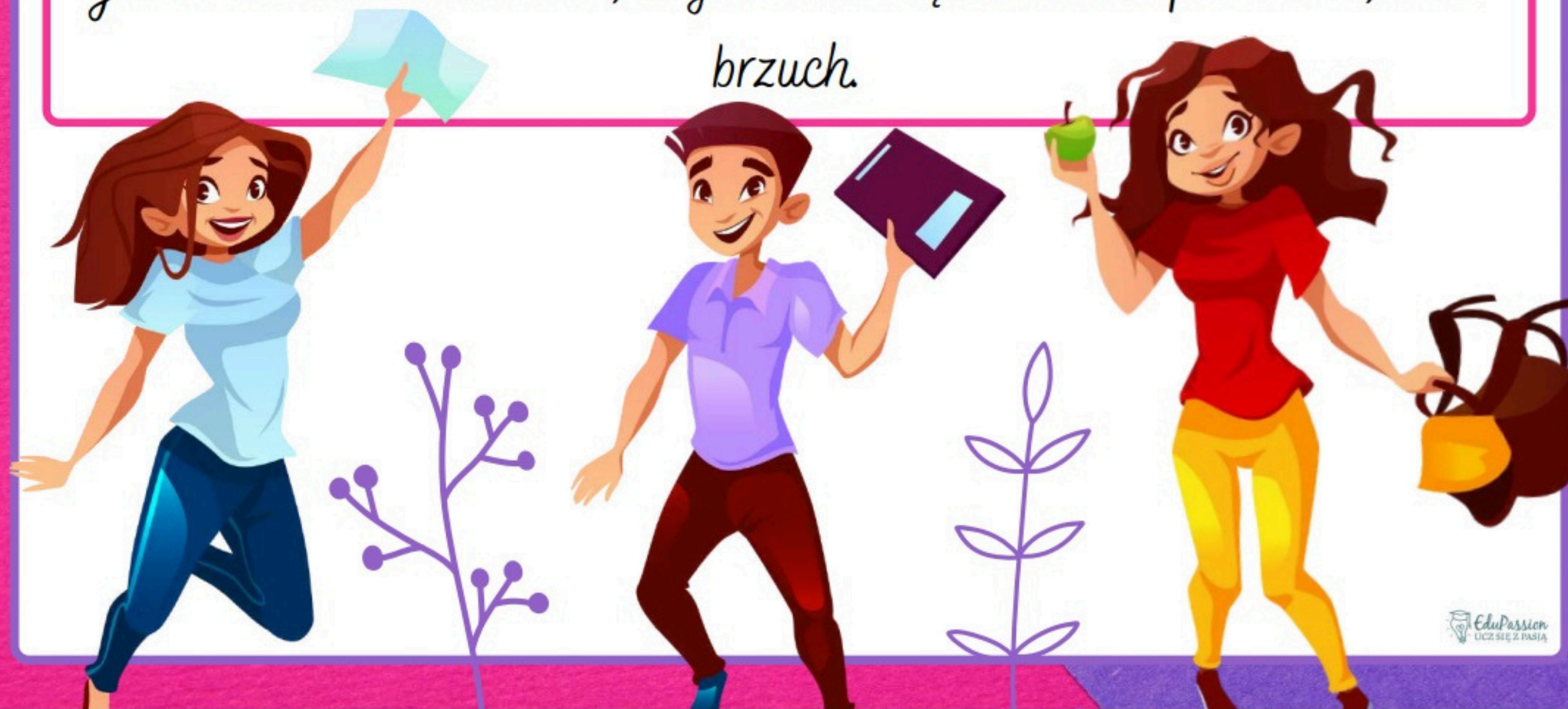
UPRAWIANIE SPORTU

Ćwiczenia sprawiają, że organizm wydziela endorfiny. Dzięki temu czujesz się lepiej, zdrowiej, a zarazem łatwiej przychodzi Ci kontrolowanie stresu.



ĆWICZENIA ODDECHOWE

Kontrolowane oddychanie zmniejsza napięcie i rozładowuje negatywne emocje. Warto jest ćwiczyć głębokie oddychanie - ważne jest w nim kontrolowanie, aby unosiła się nie klatka piersiowa, lecz brzuch.



WIZUALIZOWANIE

Wyobraź sobie salę, w której będzie odbywać się egzamin, swoje miejsce, losowanie zagadnień itp. Przejrzyj pytania z ubiegłych lat i staraj się udzielić na nie odpowiedzi. Dzięki temu odczujesz mniejszy stres, bo sytuacja będzie Ci znana.



RELAKS

Przed testami i egzaminami ważny jest także czas na relaks. Umysł musi się zregenerować po ogromnym wysiłku intelektualnym, jaką jest intensywna nauka. Dzień przed egzaminem warto zatem zrobić coś, co Cię odpręży, może to być np. wyjście na basen.



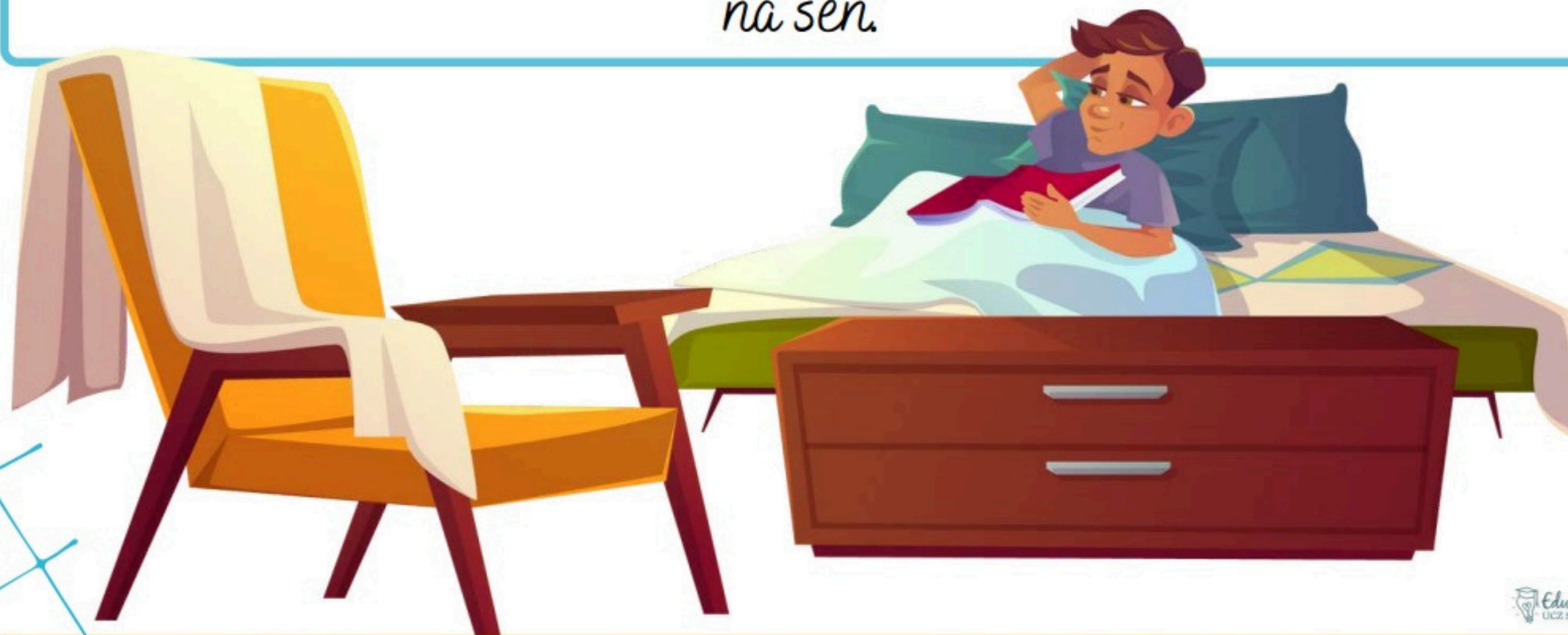
ZAPRZESTANIE POWTÓREK

Powtarzanie przed samym egzaminem nie sprzyja w przyswajaniu nowej wiedzy. Powoduje za to duży mętlik w głowie, dlatego należy unikać sięgania do notatek przed salą egzaminacyjną.



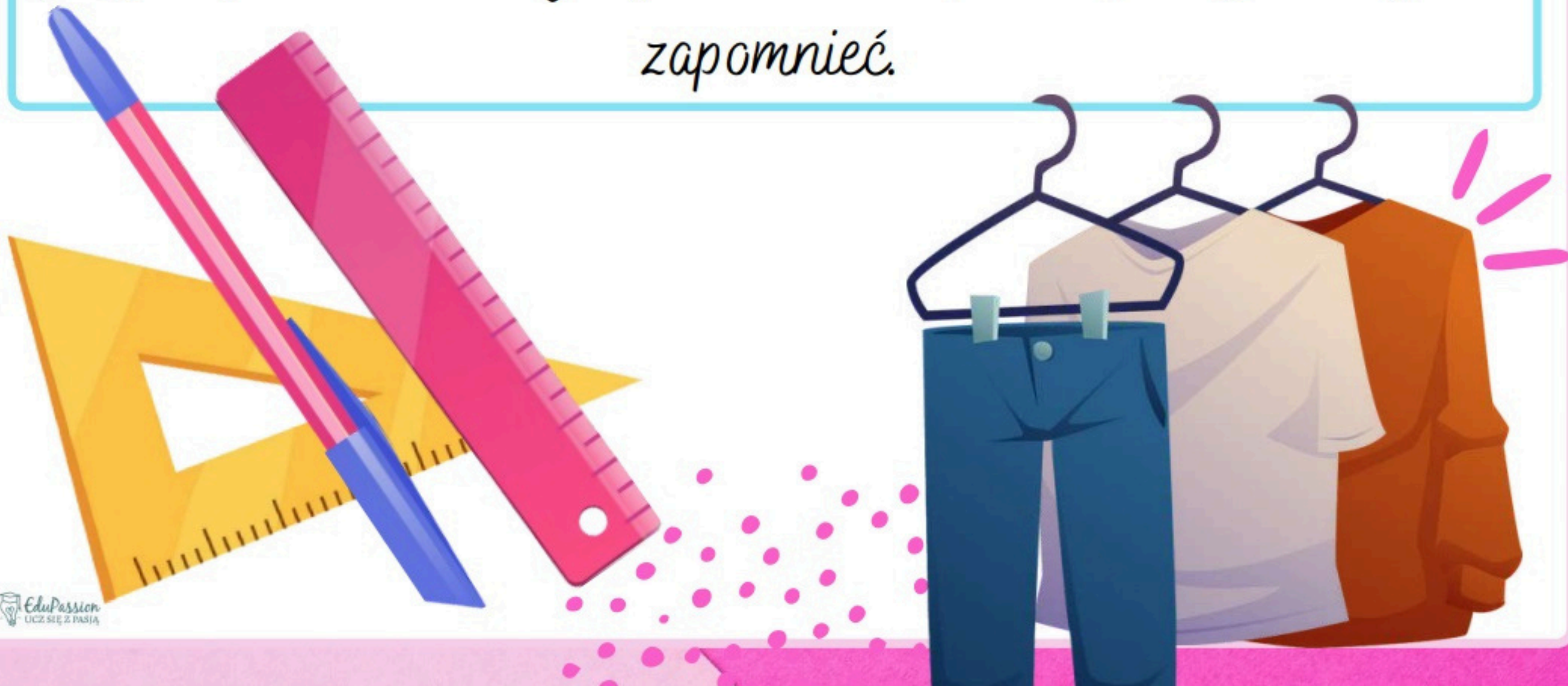
ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU

Zmęczony organizm jest podatny na negatywne emocje - trudniej jest się wtedy skupić na ważnych rzeczach. Nie warto zatem zarywać nocy na naukę tuż przed egzaminem. Zaplanuj przynajmniej 7-8 godzin na sen.



PRZYGOTOWANIE GARDEROBY I NIEZBĘDNYCH RZECZY

Dzień przed egzaminem przygotuj swój strój i niezbędne rzeczy, które mogą przydać się w czasie egzaminu, np. długopisy i przybory. Nie odkładaj tego na ostatnią chwilę, żeby niczego nie zapomnieć.





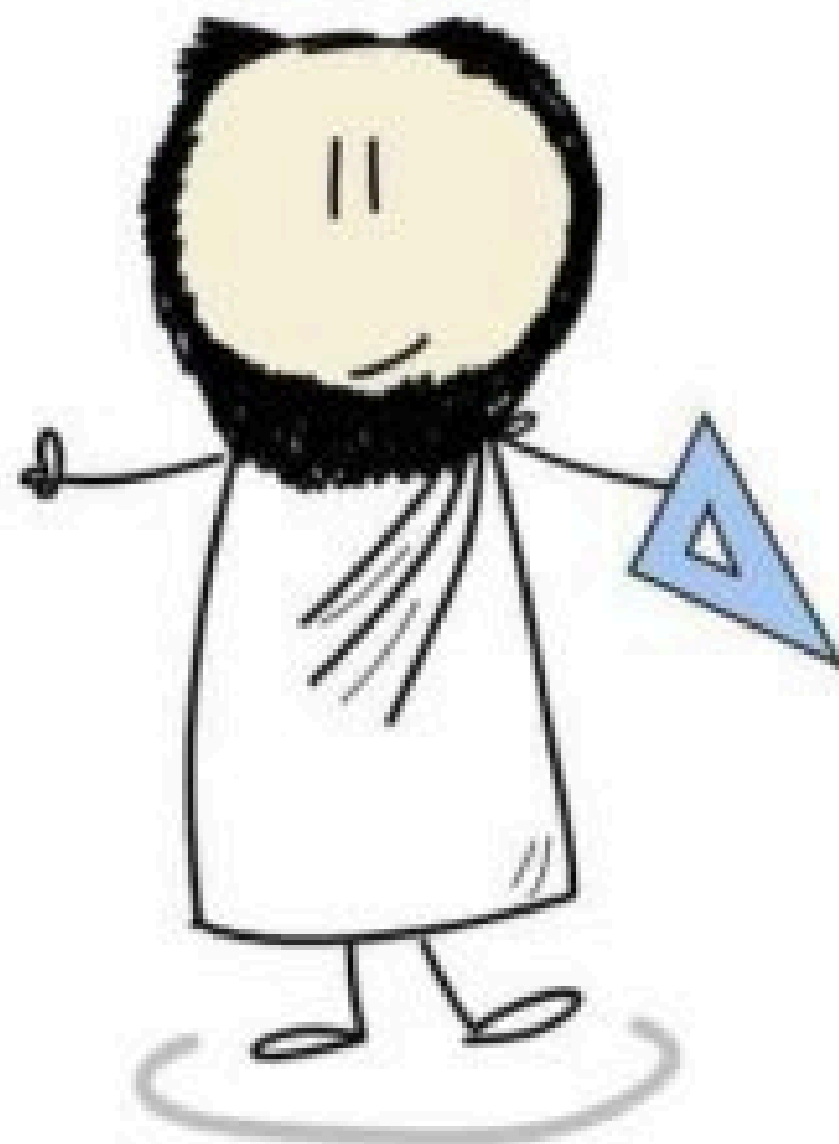
BUDUJĄCE OTOCZENIE



Panika nie działa motywująco i bywa "zaraźliwa", dlatego staraj się nie otaczać negatywnie nastawionymi ludźmi. Przed egzaminem wybierz miejsce, w którym możesz się wyciszyć, pospaceruj po szkolnych korytarzach lub porozmawiaj z opanowanymi kolegami i koleżankami.



ÓSMOKLASIŚCI.



POWODZENIA! ♡