



Jak rozładować
stres
egzaminacyjny?





Czym jest stres? Może:

- Silnym zdenerwowaniem
- Strachem przed oceną
- Nieuzasadnionym lękiem
- Reakcją organizmu
- napięciem



Stres może
działać
mobilizująco:



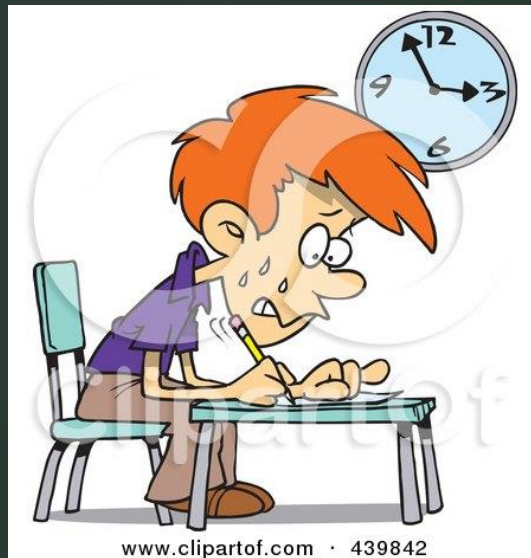
EUSTRES

- dobry, pozytywny stres
- często krótkotrwały
- mobilizuje do walki lub działania
- zastrzyki energii, pobudza
- koncentracja na problemie
- towarzyszy większości zmian
- sprzyja zdrowej rywalizacji
- efektywny, przy czym niedokładny

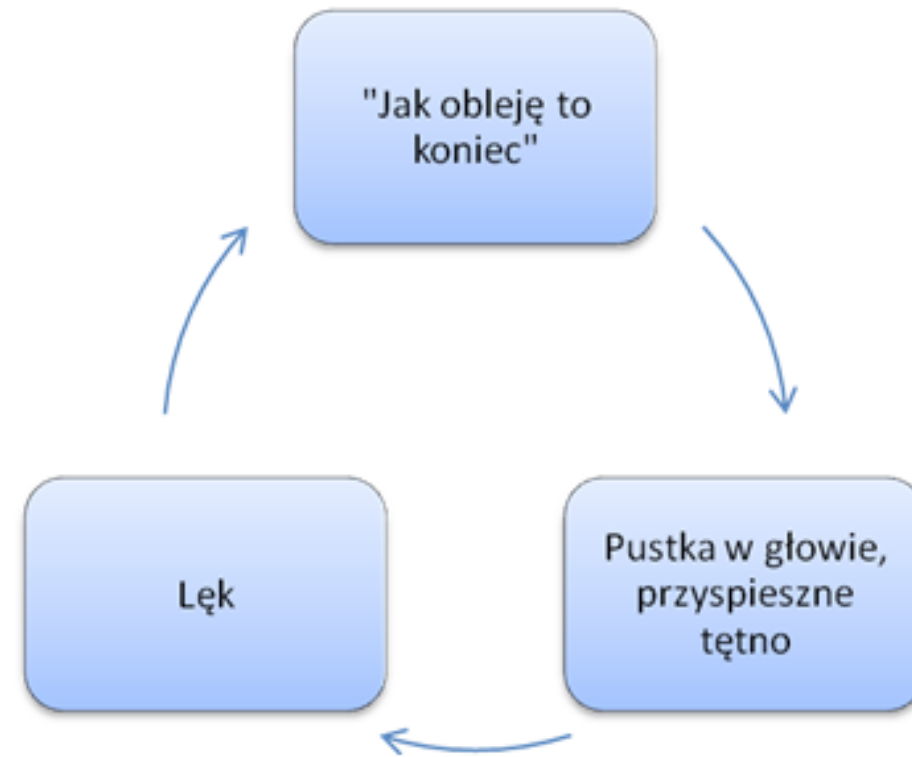
WALCZ LUB UCIEKAJ



Albo
paraliżująco:



This Photo by Unknown author is licensed under [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



Zły stres

- Powstaje, gdy wydaje się nam, że coś przerasta nasze możliwości, nie damy rady czegoś zrobić, nauczyć się, zdać.
 - Towarzyszy mu lęk.
- Kojarzy się z zagrożeniem, nastawieniem, że ktoś chce nas skrzywdzić.
- Powodują go praca, pośpiech, tłok, hałas, bałagan, niewłaściwe odżywianie się, za mała ilość snu, brak ruchu.
 - Powoduje złe samopoczucie, może nawet być przyczyną chorób.

Co mówi Twój mózg przed egzaminem?



Zdrowo mnie nakarm



Nawadniaj mnie regularnie



Znajdź dla mnie dopaminę
i serotoninę



Potrzebuję się ruszać



Rozwiązujmy ćwiczenia i
gry poznawcze



Ćwiczmy uważność



Wyrażajmy emocje





Spróbuj zrobić wizualizację sytuacji, której się boisz:





Staraj się skupić na
pozytywnych
stronach egzaminu:





Przygotuj się
najlepiej jak
potrafisz

- Im większa
wiedza, tym
mniejszy
stres przed
egzaminem!

Tuż przed egzaminem warto...

- kartkować notatki i podręczniki;
- zapamiętywać graficzny obraz tego, czego się nauczyłeś (tabele, wykresy, całe strony w podręczniku);
- razem z kolegą urządzić przepytывanie i notować zagadnienia, do których musisz zajrzeć;
- uporządkować notatki, książki, zgromadzić wszystkie potrzebne rzeczy w jednym miejscu;
- zaglądać do książek notatek na chybił trafił i wymienić wszystko, co kojarzy Ci się z tematem;



Jak szybko się uspokoić tuż przed egzaminem?

- Pomyśl, że jutro o tej samej porze będziesz już po egzaminie,
- Wizualizuj sobie Twoje ulubione, najbardziej relaksujące miejsce,
- Przypomnij sobie o swoim ostatnim osiągnięciu, z którego jesteś dumny,
- Zjedz pierniczka (imbir w nim zawarty pomaga się uspokoić),
- Dodaj sobie pozytywnej energii, robiąc przez godzinę coś, co sprawia Ci przyjemność.

Nie oswajaj
się z wizją
porażki.
Wierz w
siebie.



*"Bo zwyciężyć mogą ci, którzy wierzą, że mogą."
Wergiliusz*



*Na maturę – wszystkiego najlepszego,
połamania długopisów, optymizmu,
wiary we własne siły.*

*Ogromu szczęścia
oraz trafienia w wymarzone tematy. :)*
DRODZY MATURZYŚCI - POWODZENIA !!!