



Drogi Ósmoklasisto

wiemy, że czas przed egzaminem, jak i sam egzamin jest dla Ciebie bardzo stresujący. Oto kilka wskazówek jak radzić sobie ze stresem

MYŚL POZYTYWNIIE

mów do siebie "dasz radę", "uda Ci się", "Poradzisz sobie". Nie pisz w głowie czarnych scenariuszy; odwołuj się do sytuacji, w których udało Ci się pokonać problem.

POROZMAWIAJ Z KIMŚ BLISKIM
rozmawiaj, dziel się swoimi obawami, lękami;

ODDYCHAJ

spokojnie, świadomie – to jeden ze skuteczniejszych sposobów radzenia sobie ze stresem i paniką.

Ruszaj się

nic tak nie poprawia nastroju i nie redukuje stresu, nagromadzonego w nas napięcia, jak ruch i aktywność fizyczna, to darmowy, a jakże skuteczny sposób na stres.

ĆWICZ RELAKSACJĘ

pomaga się zregenerować i wyciszyć

ŚMIEJ SIĘ

w końcu śmiech to zdrowie. Śmiech pomaga w rozładowaniu nagromadzonego napięcia, pomaga się zrelaksować.

WAŻNE

Wszyscy odczuwamy stres.

Rodzaje stresu: negatywny, ten który utrudnia nam działanie; oraz pozytywny, który działa napędzająco, motywująco.