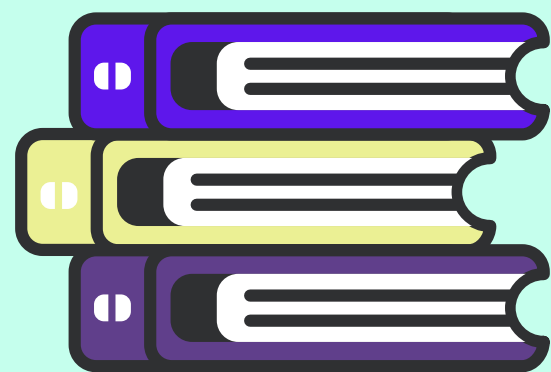


Jak poradzić sobie ze stresem egzaminacyjnym?



*Poradnik dla
ósmoklasisty*

STRES

jest zjawiskiem naturalnym, który towarzyszy ludziom podczas ich życia społecznego. Każdy człowiek podlega różnym naciskom ze strony otoczenia (innych ludzi, sytuacji życiowych), które wywołują w nim stan wewnętrznego napięcia. Mówimy wtedy, że znajduje się on pod wpływem stresu.



Po czym poznać, że ktoś jest zestresowany?

Objawy stresu



SFERA MYŚLENIA

luki w pamięci, zapominanie, utrudniona koncentracja, brak zainteresowania

SFERA FIZJOLOGICZNA

bladość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, zmiany ciśnienia krwi, suchość w ustach, ból pleców, szyi, głowy i innych części ciała, niestrawność, bezsenność, częste oddawanie moczu



SFERA EMOCJI

lęk, rozdrażnienie, smutek, nerwowość, złość, zamykanie się w sobie, zakłopotanie

SFERA ZACHOWAŃ

**trudności z mówieniem,
impulsywność, drżenie, tiki nerwowe,
wysoki i nerwowy śmiech, zgrzytanie
zębami, zmianę w odżywianiu,
zażywanie leków**

**Które oznaki
stresu
rozpoznajesz
u siebie?**

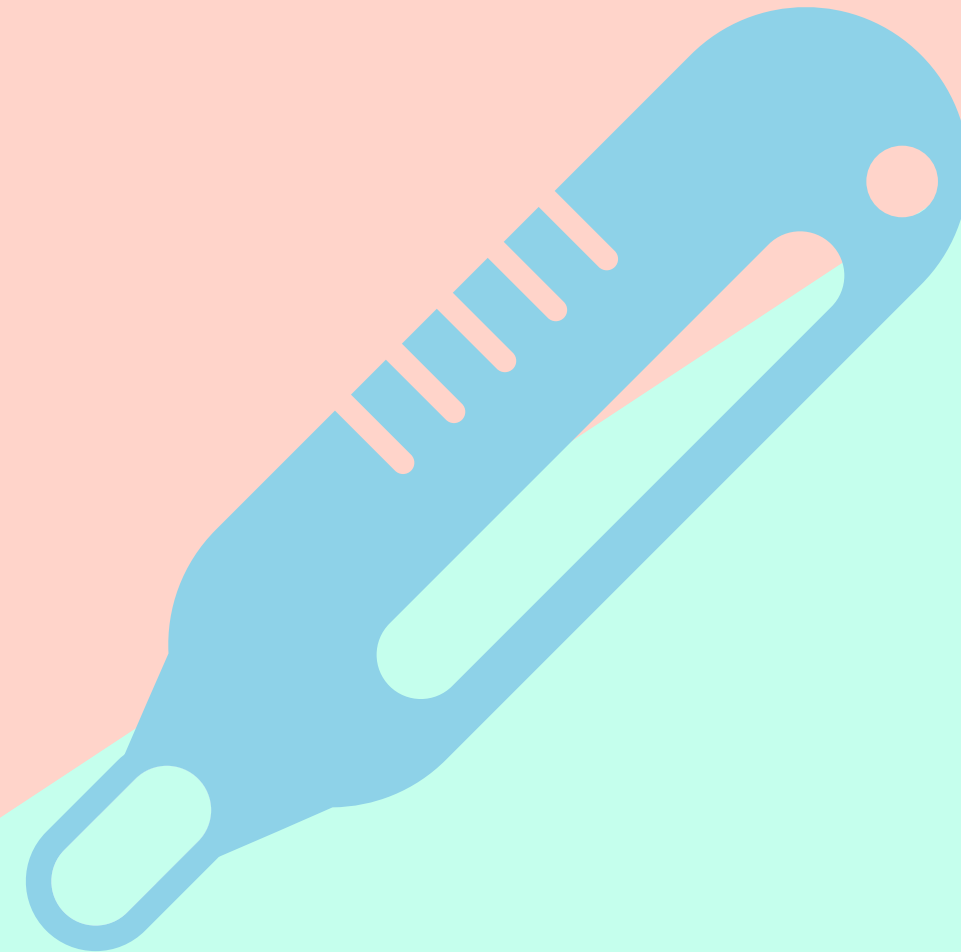


SFERA FILOZOFII ŻYCIOWEJ

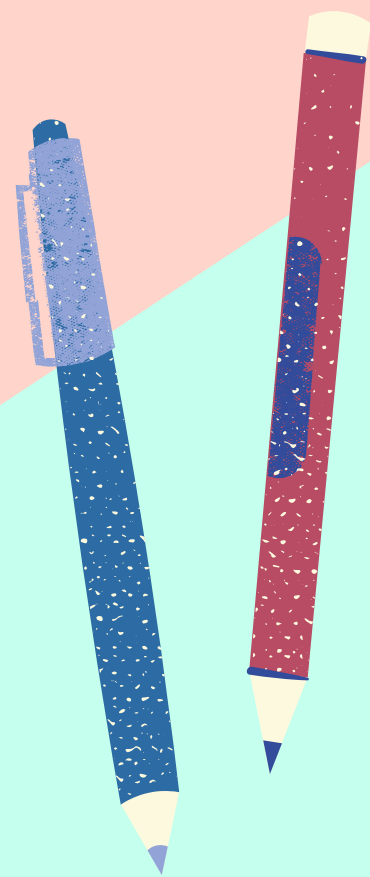
**bezradność, bezosobowe podejście do
wykonywanych zadań,
kwestionowanie wartości**

EGZAMIN ÓSMOKLASISTY

Spróbuj określić swój poziom stresu na termometrze oraz pomyśl, jakie emocje, myśli i zachowania pojawiają się, gdy słyszysz o egzaminie.



EMOCJE



MYŚLI



ZACHOWANIA

METODY NA RADZENIE SOBIE ZE STRESEM:

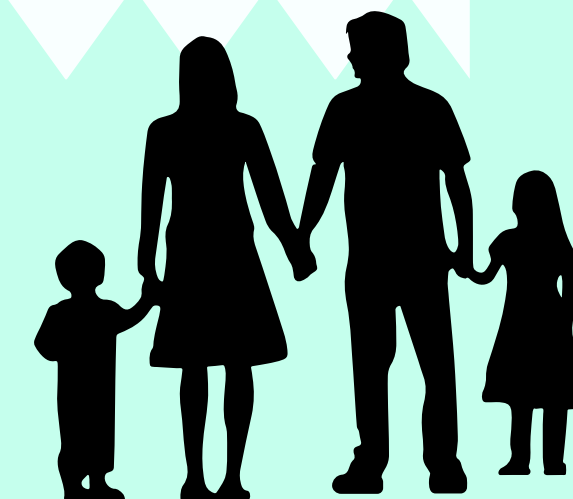
pozytywne myślenie

To w jaki sposób o czymś myślimy, zależy od naszego nastawienia - obrócenie trudnej sytuacji w żart pomaga rozładować napięcie, warto też myśleć z nadzieją o przyszłości np. "poradzę sobie", "dam radę", "potrafię to zrobić", "uda się".



rozmowa z bliską osobą

Powiedz, co Cię martwi bliskim osobom - rodzicom, rodzeństwu, dziadkom, przyjaciołom. Dzięki nim spojrzysz na trudność z innej perspektywy oraz otrzymasz wsparcie.



ćwiczenia relaksujące

W stresie pojawia się nieprzyjemne napięcie mięśni, co objawia się przez np. drżenie głosu, rąk, oddechu. Relaks polega na ich rozluźnieniu i uspokojeniu. Możesz zrobić kilka głębokich oddechów lub spróbować ćwiczeń na uważność, by poprawić koncentrację.



ćwiczenia fizyczne

Odprężają i pomagają rozluźnić napięte mięśnie. Dodatkowo organizm dotlenia się, dzięki czemu poprawia się praca mózgu, serca i płuc. To wpływa na lepszą pamięć i koncentrację.



O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?



Choć stres kojarzy nam się z czymś negatywnym, warto pamiętać, że do prawidłowego funkcjonowania organizmu niezbędne jest pewne napięcie.

Odpowiednia porcja stresu pobudza do działania, motywuje, ma pozytywny wpływ na nasz ogólny rozwój.

Jeśli napięcie towarzyszy nam zbyt długo i za często - wtedy jego działanie może być szkodliwe.

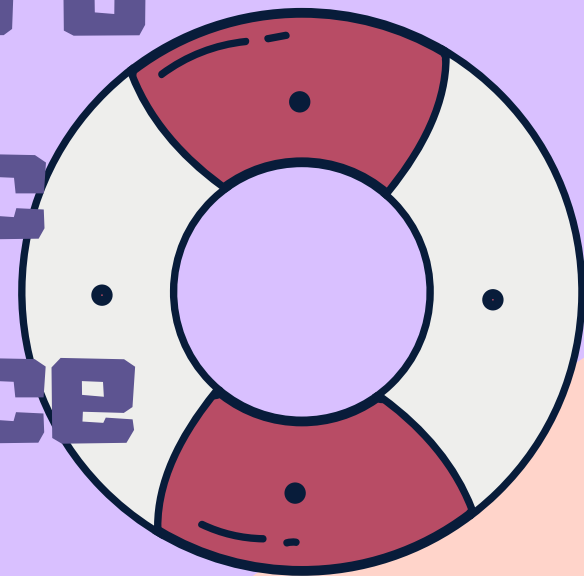


GDY STRES LUB ZMĘCZENIE POJAWIA SIĘ PODCZAS NAUKI

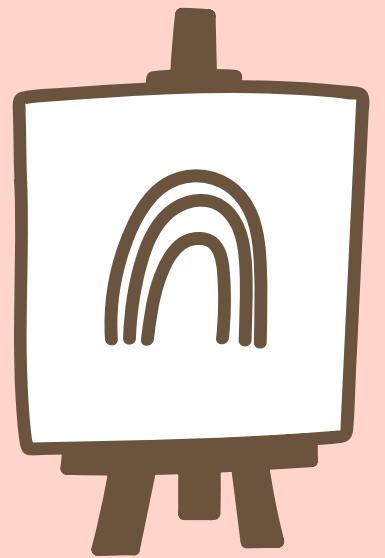
**Zrób
przerwę**



**Poproś o
pomoc
w nauce**



Zajmij się czymś innym



**Zdrzemnij
się**

**Zadbaj o
zdrowe posiłki**



**Napij się
wody**





POWODZENIA!

