

Klasa VIII- Zajęcia z wychowawcą- 21 kwietnia 2020r.

Temat: **Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?**

1. Stres - nieodłączny element naszego życia.

- **Stres krótkotrwały** jest konieczny, aby skutecznie działać i radzić sobie z wymaganiami. Można go nazwać naszym sprzymierzeńcem. Pomaga nam podczas egzaminu, poprawiając koncentrację, przyspieszając kojarzenie, zwiększając kreatywność, dodając energii do działania.
- **Stres długotrwały** sprawia, że nie jesteśmy w stanie skoncentrować się na danym zagadnieniu, w pamięci wszystkie informacje się ze sobą mieszają, zdarza się, że pojawiają się zawroty głowy.

Jak pokonać stres?

- **Po pierwsze:** dobrze przygotuj się do egzaminu.
- **Po drugie:** zadbaj, by twój organizm był wypoczęty, zapewniając mu odpowiednią liczbę godzin snu.
- **Po trzecie:** zrelaksuj się, wybierając najlepszy dla ciebie sposób np. jazda na rolkach, gra w piłkę, słuchanie muzyki, spacer z psem.
- **Po czwarte:** myśl pozytywnie - odrzuć czarne scenariusze.
- **Po piąte:** pamiętaj, że każdy egzamin kiedyś się kończy, a przed Tobą jeszcze wiele różnych egzaminów.

Zachęcam do obejrzenia filmu „ Stres wróg czy przyjaciel?”

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU>