

Jak poradzić sobie ze stresem przed egzaminem?



ÓSMOKLASISTO!!!! ÓSMOKLASISTKO!!!!

Droga Uczennico! Drogi Uczniu!


Pamiętaj, że na poziom Twojego stresu na dzień przed egzaminem mają wpływ wszystkie wcześniej podjęte przez Ciebie działania, Twoje przygotowanie, codzienne nawyki oraz Twój sposób myślenia.
To Ty masz ogromny wpływ na to, jak się dziś czujesz!

Droga Ósmoklasistko! Drogi Ósmoklasisto!

Potraktuj egzamin jako nowe doświadczenie, których będzie jeszcze wiele przed Tobą. To nowe dla Ciebie przeżycie pozwala Ci ocenić Twoje mocne i słabe strony dotyczące wiedzy szkolnej.


Wyniki egzaminacyjne nie przekreślają Cię jako osoby. Wciąż jesteś wartościową osobą.


Wyjątkowe jest to, co jest w Tobie, a nie wynik egzaminacyjny!!


weź ze sobą
legitymację 



 CZARNE
DŁUGOPISY

ORAZ  !


BEZ POŚPIECHU ZAKODUJ
PRACĘ 

DOBRE WYKORZYSTAJ
CZAS!  SPRAWDŹ
POPRAWNOŚĆ WYKONANYCH
ZADAŃ !

weź ze sobą 


wyśpij się 
RANO ZJEDZ LEKKIE
ŚNIADANIE 



W KWESTIACH
ORGANIZACYJNYCH
POPROŚ CZŁONKÓW
KOMISJI O POMOC 

ZACZNIJ OD TEGO,
CO WIESZ I UMIESZ!
DO POZOSTAŁYCH
ZADAŃ WRÓĆ PÓŹNIEJ!

UWAŻNIE PRZENOŚ
ODPOWIEDZI NA KARTĘ!

PAMIĘTAJ, W ZADANIACH
ZAMKNIĘTYCH TYLKO
 ODPOWIEDŹ
JEST PRAWIDŁOWA!

NIC NIE MUSISZ,
WSZYSTKO
MOŻESZ! 

Ósmoklasisto!

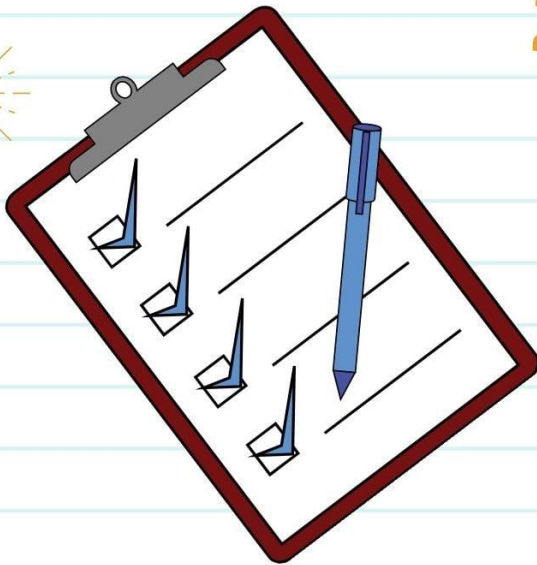
Przed Tobą pierwszy ważny egzamin.

Na pewno w związku
z tym odczuwasz wiele emocji,
również tych trudnych.

Porozmawiajmy
o następujących zagadnieniach:

- co to jest stres?
- jak działa stres ?
- jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Zaczynamy!



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Stres krótkotrwały:

- poprawia koncentrację
 - poprawia zapamiętywanie
 - ułatwia odtwarzanie informacji z pamięci
 - przyspiesza kojarzenie
 - skracza czas reakcji
 - dodaje energii do działania
 - zwiększa kreatywność
- działa antydepresyjnie – gdy stres krótkotrwały mija, -
-to osoba zazwyczaj jest w pozytywnym nastroju



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

OBJAWY STRESU

PROBLEMY
Z PAMIĘCIĄ

WZROST POZIOMU
GLUKOZY WE KRWI

ZWIĘKSZENIE
CIŚNIENIA KRWI

SUCHOŚĆ W USTACH

PROBLEMY
Z KONCENTRACJĄ

NEGATYWNE MYŚLI

PRZYŚPIESZENIE
AKCJI SERCA

SKURCZE ŻOŁĄDKA

TZW. "MIĘKKIE
KOLANA"

NUDNOŚCI

DRŻENIE NÓG

UCZUCIE NAPIĘCIA
(NAPIĘCIE MIĘŚNI)

POCENIE SIĘ

TRUDNOŚCI ZE SNEM

GONITWA MYŚLI

LUKI W PAMIĘCI

POCZUCIE PUSTKI
W GŁOWIE

**U każdej osoby stres może
przejawiać się w inny sposób.**



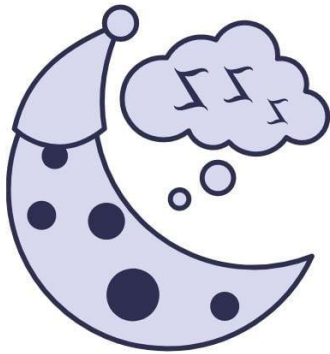
Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Relaks

Przed samym egzaminem wygospodaruj czas na czynność, która Cię relaksuje. Przez dłuższy czas przygotowywałeś się powtarzając materiał. Twój mózg musi się zregenerować, aby mógł efektywnie pracować podczas egzaminu.



Sen

Zadbaj o odpowiednią ilość snu. Postaraj się tak zaplanować swój dzień, aby nie "zarywać nocy" na wkuwanie materiału. Przemęczony organizm jest bardziej podatny na doznawanie negatywnych emocji.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Aktywność fizyczna

Podczas uprawiania sportu w organizmie wytwarzają się hormony szczęścia - endorfiny. Kiedy jesteś w dobrym nastroju lepiej możesz kontrolować swój stres.



Słuchanie muzyki

Podczas słuchania muzyki również wytwarza się hormon szczęścia, a Twój organizm się relaksuje i odpoczywa.



Ćwiczenia oddechowe

Kontrolowanie oddechu zmniejsza napięcie mięśniowe, i pomagają rozładować trudne emocje. Kiedy odczuwasz stres spróbuj zastosować np. oddychanie przeponowe.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Wizualizacja

Uporządkuj w myślach plan dnia egzaminu, wyobraź sobie salę egzaminacyjną, zapoznaj się z testami z poprzednich lat.

Stres zazwyczaj wywołują rzeczy i sytuacje, które są nowe lub nieznane.



Powtórki STOP

Nie powtarzaj materiału przed samym egzaminem. Z pewnością nie przyswoisz wówczas wielu nowych wiadomości, a jedynie zwiększy to Twój niepokój.

Dobra organizacja

Zadbaj o wcześniejsze przygotowanie takich elementów, jak na przykład strój. Wyjdź odpowiednio wcześniej, aby uniknąć pośpiechu.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Zmień kierunek koncentracji

Kiedy dopada Cię stres, postaraj się skupić swoją uwagę na rzeczach niezwiązanych z egzaminem np. elementy wystroju sali lub widok za oknem.



Podczas egzaminu:

- zapoznaj się ze wszystkimi zadaniami w teście i zaplanuj ile czasu potrzebujesz na każdą część testu,
- zaczynij od zadań, których wykonania jesteś pewna/pewien,
- wygospodaruj czas na sprawdzenie testu,
- skup się na zadaniach!

POWODZENIA!



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk