

## „JAK SOBIE RADZIC ZE STRESEM PRZEDEGZAMINACYJNYM?”

### Drogi Ósmoklasisto!

Przed Tobą ważny pierwszy w życiu egzamin, do którego przygotowywałeś się osiem lat. Ma on duże znaczenie w Twoim życiu, ponieważ jest pewnego rodzaju sprawdzianem wiadomości i kompetencji, jakie nabyłeś w szkole podstawowej.

Pewnie się już teraz trochę denerwujesz, jak o nim pomyślisz. Warto, abyś wiedział, że nieco podniesiony poziom stresu ma dla Ciebie zbawienne działanie- mobilizuje Twój organizm do optymalnego działania. Jednak, kiedy staje się za wysoki, może je dezorganizować.

### Przeczytaj i wykorzystaj rady, które pomogą Ci sprostać zbyt wysokiemu poziomowi stresu przedegzaminacyjnego.

- Przed egzaminem postaraj się dobrze wypocząć- idź na spacer, pograj w piłkę, pojeźdź na rowerze czy rolkach. Pamiętaj, aby ten wysiłek nie był nadmierny, tylko umiarkowany.
- Na kilka dni wcześniej- postaraj się o zaktywizowanie pracy Twojego mózgu. Możesz to zrobić w prosty sposób: staraj się czasami wykonywać zwyczajne czynności mniej sprawną ręką, np.: myj zęby, chwytaj za klamkę, zdejmuj odzież. Tego rodzaju ćwiczenie pozwoli na sprawniejszy przepływ informacji między jedną a drugą półkulą mózgową i przyspieszy procesy odpowiedzialne między innymi za wydobywanie wiadomości.
- Wyśpij się, przed snem przywołaj dobre wspomnienia, rozluźnij całe ciało, nastaw pozytywnie.
- Wstań odpowiednio wcześnie, abyś miał wystarczająco dużo czasu, aby się przygotować
- Zjedz śniadanie.
- Zabierz do szkoły potrzebne przybory i małą butelkę wody mineralnej niegazowanej, która pita w niewielkich ilościach pobudza do pracy cały organizm, mózg również.
- Jeśli już będziesz na sali i poczujesz napięcie: wyrównaj oddech, oddychaj miarowo, rytmicznie, możesz zetknąć ze sobą palce dłoni: wskazujący z kciukiem, tak aby poczuć ich ciepło - wyrównasz tym wzmożone napięcie.
- Wydadaj sobie w myśli komendę: mam zadanie do wykonania, koncentruję się tylko na nim.
- Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu i wierze, że dasz radę.
- Wykonaj wszystkie polecenia nauczyciela z Komisji Egzaminacyjnej (sprawdź kompletność arkusza egzaminacyjnego, wpisz kod, itp.)
- Przystąp do wykonywania zadań, czytaj ze zrozumieniem polecenia.
- Gdy nie znasz jakiejś odpowiedzi- nie wpadaj w panikę. Przejdź do kolejnego zadania. Do tego, które ominąłeś, możesz wrócić później.
- Pamiętaj, że egzamin jest ważny, ale nie najważniejszy w życiu. Nawet, jeśli zdarzy się, że nie napiszesz go, tak dobrze, jak planowałeś, to masz przed sobą jeszcze wiele możliwości, aby zrealizować swoje marzenia dotyczące przyszłości.

**My nauczyciele kibicujemy Ci bardzo i trzymamy kciuki za pomyślność!**