

WAŻNE!!!

Kilka dobrych rad, by mniej stresować się przed egzaminem, klasówką, ważnym wystąpieniem:

1. Rozpocznij przygotowania odpowiednio wcześniej: **każda godzina spędzona nad książką zaprocentuje większym spokojem.**
2. Noc poprzedzająca to ważne wydarzenie powinna być czasem odpoczynku. **Położ się tak, byś mógł spać 7 godzin.**
3. **Nie zażywaj** tabletek nasennych czy uspokajających – mogą spowolnić twoje reakcje i utrudnić myślenie.
4. **Nie eksperymentuj** z cud-specyfikami: narkotykami, dopalaczami, napojami energetyzującymi itp. To nie w nich zamieszkuje wiedza!
5. **Pamiętaj o dostarczeniu swojemu organizmowi zdrowego pożywienia.** Wynalazki kulinarne, zbyt obfite, ciężkostrawny posiłek mogą zaciążyć nie tylko na żołądku! Ale też i pusty żołądek - skupienie na tym, by nie burczało w brzuchu, do spokoju się nie przyczyni.
6. **Ubierz się** tak, byś nie myślał bez przerwy o stroju i nie rozpraszał nim innych.
7. **Nie próbuj się „odstresować” za wszelką cenę**, imprezując w przededniu egzaminu, idąc na dyskotekę, siedząc długo przed komputerem. Spacer czy chwila lektury w fotelu pomogą ci zrelaksować się o wiele bardziej.
8. **Nie próbuj na siłę** i za wszelką cenę **być spokojny** lub udawać, że się nie stresujesz. Zaakceptuj fakt, że tego typu wydarzenia są przeżyciem. Odrobina stresu może być mobilizująca!
9. **Wyjdź z domu odpowiednio wcześniej**, byś przyszedł na czas. Do naturalnie stresującej sytuacji nie dodawaj kolejnej pt. „czy zdążę”?
10. **Przypomnij sobie swoje zwycięstwa:** nad słabością, lenistwem, stresem. Dlaczego tym razem nie miałyby być podobnie!?
Na koniec... spójrz ku Górze! Tam jest Ktoś, kto chce i może ci pomóc!!! Skontaktuj się z Nim.

pedagog szkolny

Honorata Kozłowska