JAK POKONAĆ STRES EGZAMINACYJNY?

1. Myśl pozytywnie: słowa "nie dam rady" zastąp słowami: **"poradzę sobie"** :)
2. Staraj się spokojnie oddychać, robiąc powoli wdechy i wydechy - gdy uspokaja się **oddech**, uspokaja się też nasze ciało i umysł.
3. Posłuchaj optymistycznej **muzyki** lub zrób coś, co Cię uszczęśliwia, coś, **co lubisz.**
4. W tym szczególnym czasie zadbaj o odpowiednią ilość **snu** (7-8 godzin), pamiętaj o zdrowych **posiłkach,** pij **wodę.**
5. **Bądź aktywny** - przejażdżka rowerem, spacer, gimnastyka na świeżym powietrzu - to idealny pomysł.
6. Porozmawiaj z osobą, która może udzielić Ci **wsparcia** - może to być ktoś z Twoich bliskich, przyjaciół lub np. pedagog i psycholog szkolny.
7. Aby uniknąć chaosu **zaplanuj** czas, który przeznaczysz na powtórki materiału lub sprawdzanie odpowiedzi oraz czas, w którym odprężysz się i odpoczniesz.

Dasz radę!
Powodzenia!

Psycholog - Katarzyna Bil