

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINU

ZADBAJ O SIEBIE SWÓJ DOBROSTAN PSYCHOFIZYCZNY

Pamiętaj, aby zawsze siadając do nauki być wypoczętym i najeżonym. Zadbaj o relaks i sen, tylko wypoczęty organizm jest w stanie skutecznie przyswajać nową wiedzę oraz utrwalać już zdobyte wiadomości.

ZADBAJ O ODPOWIEDNIE MIEJSCE DO NAUKI

Ważne, aby miejsce w którym będziesz się uczyć było dla Ciebie przyjazne, abyś czuł się w nim dobrze, aby było pozbawione rozpraszaczy. Jeżeli potrzebujesz szczególnie się skoncentrować, koniecznie zostaw swój telefon za drzwiami, a najlepiej wyrob w sobie nawyk nauki bez telefonu.

RÓB SOBIE PRZERWY PODCZAS NAUKI

Kiedy czujesz, że jesteś zmęczony, zmęczony, że Ci "nie idzie" koniecznie rób przerwy, potrzebujesz tego. Najlepiej jeżeli poświęcisz ten czas na ruch na świeżym powietrzu.

PLANUJ NAUKĘ

Zaplanuj, co chcesz powtórzyć (bo zakładam, że już powtarzasz to, co umiesz) a następnie rozłóż to sobie w czasie, który Ci pozostał do egzaminu.

NIE WKUWAJ BEZMYŚLNIE

Jeżeli czegoś nie rozumiesz sprawdź, przeczytaj, dopytaj nauczyciela czy koleżankę, ale nie wkuwaj bezmyślnie. Taki "zakuty" materiał pamiętasz najkrócej, najtrudniej Ci go odtworzyć i łączyć w logiczną całość.

ROZWIĄZUJ TESTY

Przed wszystkim rozwiąż dużo testów, one naprawdę przygotowują Cię do tej formy egzaminu, która Cię czeka, właściwie ukierunkowują Twoje myślenie i wszechstronnie sprawdzają Twoją wiedzę.

JAK ZADBAĆ O SIEBIE PRZED EGZAMINEM (I NIE TYLKO)



ZDROWO SIĘ ODŻYWIĄJ

Pamiętaj, aby jeść dużo warzyw i owoców, aby spożywać 5 posiłków dziennie oraz pic dużo wody, to naprawdę ważne. Zdrowe, właściwe odżywianie ma wpływ na efektywność Twojej nauki.

ZADBAJ O ZDROWY SEN

Pamiętaj, aby spać około 7-8 godzin w ciągu nocy oraz o tym, aby jak najwcześniej chodzić spać, gdyż jest to najzdrowszy sen, to naprawdę bardzo ważne. Sen poprawia pamięć, wpływa na kreatywność, koncentrację, podczas snu utrwalamy to, czego nauczyliśmy się w dzień.



ZADBAJ O RUCH

Wszelkiego rodzaju aktywność fizyczna jest ważna nie tylko ze względu na zdrowie fizyczne, ale także niesamowicie ważne jest to dla naszego samopoczucia i zdrowia psychicznego, redukcji stresu, poprawy nastroju. Warto zadbać też o to, aby przebywać na świeżym powietrzu.

ZNAJDŹ CZAS NA ODPOCZYNEK

Różni ludzie mają różne sposoby na odpoczynek, ważne abyś znalazł swój sposób i codziennie znalazł na niego czas, to naprawdę bardzo ważne. Nie ważne, czy to spacer, czytanie, zabawa z psem czy jeszcze coś innego, ważne że to Twój sposób na relaks.



ZNAJDŹ CZAS NA KONTAKTY Z LUDŹMI

Wiem, że musisz się teraz uczyć, to prawda, ale prawdą jest też, że musisz się relaksować, aby ta nauka miała sens. Znajdź zatem czas na spotkanie z przyjaciółmi, kolegami czy innymi ważnymi dla siebie ludźmi. Nie zaniedbuj ważnych dla siebie relacji.

MYŚL POZYTYWNIE

Skupiaj się na tym, co pozytywne, nie pisz w głowie czarnych scenariuszy, korzystaj ze swoich dobrych, poprzednich doświadczeń, to wzmacnia Twoją wiarę w siebie, buduje pozytywny obraz siebie i świata.



WSTĘP DO RELAKSACJI, CZYLI JAK ZWALCZYĆ

Niepokój, stres, lęk

W czasie kiedy mierzymy się z nową rzeczywistością naznaczoną ograniczeniami, dodatkowymi obowiązkami i lękiem szybciej odczuwamy obciążenie psychiczne i fizyczne. Poszukajmy zatem czegoś co wyciszy umysł i rozluźni ciało. Zadbajmy o siebie.



ĆWICZENIA ODDECHOWE

Jedna z popularnych technik relaksacyjnych. Nie wymaga sprzętu ani specjalnego miejsca. Wystarczy skoncentrować swoje myśli na oddechu według jednej z technik. Ćwiczenia uspokajające, pozwalające szybko odczuć wyraźną ulgę.

np. **TECHNIKA 4-7-8**

Wdychaj powietrze nosem licząc powoli od 1 do 4.

Następnie zatrzymaj wdech licząc znów od 1 do 7.

Wypuść powietrze (ustami) licząc do 8.

Wystarczy powtórzyć te sekwencje 4 razy,

Tutaj przydatny link do 10 minutowej sesji oddychania:

<https://youtu.be/aXItOY0sLRY>



WIZUALIZACJA

Kolejna z bardzo popularnych technik relaksacyjnych pozwalająca niemal błyskawicznie uzyskać stan ukojenia polega na świadomym wywoływaniu w naszym umyśle pozytywnego obrazu. Wystarczy zająć wygodne miejsce, skupić się i wsłuchać w tekst. W tym przypadku ogranicza nas tylko wyobraźnia!

Tutaj przydatny link do odsłuchania treści:

<https://youtu.be/uqD69G20inw>



KOLOROWANKI ANTYSTRESOWE

Dzięki kolejnej z technik relaksacyjnych z pewnością oderwiesz się od codziennych trosk, uzyskasz spokój, ukojenie i witalność! W tym sposobie nie ma żadnych zasad, po prostu weź kredki i koloruj!

Tutaj przydatny link do pobrania przykładowych kolorowanek (w Internecie i księgarniach sporo rodzajów z podziałem dla dzieci i dla dorosłych)

<https://miastodzieci.pl/kolorowanki/k/antystresowe/>



TRENING RELAKSACYJNY - METODA JACOBSONA

Trening metodą Jacobsona znany jako progresywna relaksacja mięśni. Polega na nauce napinania mięśni aż do automatyzacji. Korzyści wynikające z treningu to przeciwdziałanie stanom lękowym, poprawa snu, polepszenie pracy narządów wewnętrznych. Trening łatwy w wykonaniu, na początku wymaga pozycji leżącej. Zatem połóż się wygodnie i postępuj zgodnie z instrukcjami.

Trening metodą Jacobsona znajdziesz tutaj:

<https://youtu.be/X1HXq6BkKw0>

relaksacja

ZADBAJ O SIEBIE I SWOJĄ RODZINĘ
JUŻ DZIŚ

STRES

Jak sobie z nim radzić?

(opracowała Ewelina Kruk, psycholog szkolny)

Drogi Ósmoklasisto, ponieważ wiem, że czas przed egzaminem oraz podczas egzaminu jest dla Ciebie bardzo stresujący, chciałabym Ci przekazać kilka wskazówek, jak sobie z tym stresem radzić:

MYŚL POZYTYWNIE

Mów do siebie "dasz radę" "uda Ci się" "poradzisz sobie" "będzie dobrze"; odwołuj się także do swoich doświadczeń, przywołuj w pamięci sytuacje, w których udało Ci się poradzić sobie w trudnych sytuacjach; nie pisz w głowie czarnych scenariuszy;

POROZMAWIAJ Z KIMŚ BLISKIM

Rozmawiaj z ludźmi, dziel się swoimi doświadczeniami, obawami, sposobami na trudności, niech inni powiedzą, co im pomaga w takich sytuacjach; zobacz że nie tylko Tobie jest trudno, to normalne że się denerwujesz;

RUSZAJ SIĘ

Nic tak nie poprawia nastroju i nie redukuje stresu, nagromadzonego w nas napięcia, jak ruch i aktywność fizyczna, to darmowy a także skuteczny sposób na relaks. Pamiętaj także o odpowiednich posiłkach i śnie, gdyż odpowiednio zaopiekowane ciało lepiej radzi sobie ze stresem;

ODDYCHAJ

Spokojne, świadome oddychanie to jeden ze skuteczniejszych sposobów radzenia sobie ze stresem i paniką. Możecie dodać do tego wizualizację np. wdycham powietrze spokojne, wydecham zdenerwowanie itp.; możecie liczyć od 10 do 1 aż się uspokoić; pamiętajcie aby spokojnie wdychać powietrze nosem i wydech ustami;

ĆWICZ RELAKSACJĘ

Nie jest to może sposób dla każdego, ale bywają osoby, którym relaksacja pomaga się zregenerować i wyciszyć. Jednym pomaga napinanie i rozluźnianie mięśni, innym wizualizacje, jeszcze innym praktykowanie uważności;

ŚMIEJ SIĘ

Nie bez powodu mówi się, że śmiech to zdrowie, dlatego warto się śmiać. Śmiech pomaga w rozładowaniu nagromadzonego napięcia, pomaga się zrelaksować. Dlatego dobra komedia też może pomóc w sytuacji stresowej;

PAMIĘTAJ

Wszyscy odczuwamy stres. Wyróżniamy stres negatywny, który utrudnia nam działanie, ale także stres pozytywny, który motywuje nas do pracy, który jest nam potrzebny. To, że się denerwujesz przed egzaminem to normalne. Spróbuj zastosować niektóre z zaproponowanych przeze mnie sposobów na stres, aby poczuć się lepiej i jak najlepiej napisać egzamin. Powodzenia!!!

Sposoby na stress

