

## Jak zapanować nad stresem w trakcie egzaminu?

- Nie myśl o ocenach, skup się na zadaniu- zastanów się , jak możesz je najlepiej wykonać, czy rozwiązać.
- Nawet jeśli dostałeś/aś pytania, na które nie od razu wiesz, jak odpowiedzieć- nie panikuj, pomyśl o tym, że jesteś uczniem nie od wczoraj, ale od wielu lat, masz dużą wiedzę- postaraj się przeszukać pamięć- jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś/aś do niej dostęp.
- Najpierw zrób zadania, których rozwiązania jesteś pewien/pewna, a te bardziej złożone lub te, wobec których masz wątpliwości, zostaw na koniec.
- Pamiętaj o oddychaniu! Brzmi banalnie, ale niektórzy z nas w sytuacji stresowej praktycznie przestają oddychać - nie wiedzą o tym, że w ten sposób ograniczają swoje zasoby tlenowe, a co za tym idzie intelektualne.
- Przed wyjściem z domu zjedz coś, co lubisz, ale nie przejadaj się- zarówno zbyt pusty, jak i zbyt pełny żołądek nie będzie tego dnia Twoim przyjacielem.
- Unikaj eksperymentowania z lekami uspokajającymi (nawet tymi ziołowymi i dostępnymi bez recepty) oraz wszelkimi „specyfikami” poprawiającymi koncentrację uwagi i pamięć. Jeżeli nigdy wcześniej nie sięgałeś po nie w podobnych sytuacjach, nigdy nie wiadomo, jaki będą miały wpływ na Twoje samopoczucie i koncentrację.
- Zaufaj sobie i stresuj się tylko tyle, ile trzeba- pewien optymalny poziom napięcia/stresu jest Twoim sprzymierzeńcem, bo mobilizuje Cię do działania.