**Drodzy uczniowie klas ósmych !**

Konieczność opanowania materiału z różnych dziedzin, kartkówki, sprawdziany czy egzaminy wywołują stres u każdego z uczniów. Szczególnie zbliżający się, tak ważny dla Was egzamin ósmoklasisty, może generować dodatkową dawkę stresu. Jak więc wygrać ze stresem? Warto wypróbować któryś z przedstawionych sposobów:

**1. Ruszaj się**

Wielogodzinne przesiadywanie w domu przy komputerze czy nad książkami męczy nasz wzrok i organizm, do tego powoduje rozdrażnienie, zmęczenie a nawet depresję. Dlatego codziennie warto znaleźć chwilę na rozruszanie się oraz wyjście na świeże powietrze. Zaplanuj więc w swoim rozkładzie dnia godzinę na krótki spacer. Jeśli już naprawdę nie masz czasu, lub warunki pogodowe nie zachęcają do wypełznięcia z domu, zrób kilka skłonów i porozciągaj się, a poprawisz swoje samopoczucie. **☺**

**2. Jedz zdrowo**

W sytuacjach stresowych pij dużo wody mineralnej, jedz owoce, warzywa i produkty bogate
w błonnik, białko, kwas foliowy, żelazo, cynk i witaminy. Staraj się unikać kawy i napojów energetycznych, łatwo się od nich uzależnić co skutkuje rozdrażnieniem, migreną i uczuciem zmęczenia. Pozbywamy się również cennych witamin i minerałów. W walce ze stresem może  pomóc codzienny kawałek gorzkiej czekolady z wysoką zawartością kakao. **☺**

**3. Uśmiechaj się**

Jak najczęściej, o każdej porze i do wszystkich. To najlepsza super moc jaką ma każdy w walce ze stresem, ponieważ nasz organizm nie jest w stanie jednocześnie śmiać się i odczuwać stres. Nawet sztuczny i wymuszony uśmiech potrafi znacznie polepszyć samopoczucie. **☺**

**4. Nie zaszywaj się**

Nie ważne czy jesteś nawet „superintrowertykiem“, brak kontaktu z innymi ludźmi nie pomoże w rozładowaniu stresu. Czasami naprawdę nie wystarczy kontakt przez portale społecznościowe. Warto wyciągnąć na krótki spacer znajomych, spotkać się w neutralnym miejscu i pogadać o nawet największych głupotach świata. Pomoże Ci to oderwać myśli od stresujących sytuacji. **☺**

**5. Pij herbatki**

Ziołowe herbatki pomagają rozładować stres i napięcie. Szczególnie pozytywne działanie ma niezastąpiona melisa. Wyciszyć pomoże Ci się też rumianek, a mięta oczyści i wyrówna metabolizm. Poprawić nastrój pomogą Ci również herbatki owocowe lub te o całkiem zaskakujących smakach. Skompletuj swój własny zestaw herbatek na zły humor. **☺**

**6. Rób plan dnia**

Kiedy masz dużo na głowie i nie wiesz od czego masz zacząć najpierw, zacznij od wykonania dokładnego planu zajęć na każdy dzień. Pomoże Ci to posegregować obowiązki i zaplanować czas potrzebny na ich wykonanie. Pamiętaj by w Twoim planie nie zabrakło czasu na hobby, wysiłek fizyczny oraz spotkania z przyjaciółmi. I pamiętaj by nigdy nie robić kilku rzeczy na raz, bo nie skończysz wówczas ani jednej z nich. **☺**

**7.** **Dobry sen – niezawodny w walce ze stresem**

Zdrowy i odpowiednio długi sen nie tylko obniża stężenie kortyzolu (hormonu stresu) we krwi, ale również korzystnie wpływa na naszą pamięć. To właśnie dzięki nocnemu odpoczynkowi wcześniej przyswajane przez nas informacje mogą być przetwarzane i utrwalane, a także mogą trafiać do pamięci długotrwałej. Dzięki niemu budzimy się też wypoczęci, z nową energią
i motywacją do pracy. **☺**

**8. Ucz się systematycznie – stres na egzaminie będzie mniejszy**

Stwierdzenie dość oczywiste, ale powinniśmy wziąć je sobie do serca. Systematyczne uczenie się, małymi partiami materiału, nie tylko jest bardziej efektywne, ale pozwala również łatwiej powtarzać poszczególne zagadnienia i weryfikować ich znajomość. W ten sposób możemy zapewnić sobie poczucie spokoju i komfortu przed egzaminem. Zwlekanie z rozpoczęciem nauki do ostatniej chwili kończy się zwykle dużym stresem, gdyż w takich sytuacjach często okazuje się, że najprawdopodobniej nie uda nam się przyswoić całej wymaganej wiedzy. Zdecydowanie lepiej jest poświęcić 15-30 minut każdego dnia na przeczytanie bądź powtórzenie danego rozdziału, słówek czy kilku zagadnień, niż uczyć się wszystkiego w jedną noc czy w weekend. **☺**

**9**. **Napięcie psychiczne prowadzi do napięcia mięśniowego.** Aby uzyskać odprężenie psychiczne, często wystarczy rozluźnić ciało. Warto więc nauczyć się korzystać z technik relaksacji i odprężenia, takich jak: joga, ćwiczenia oddechowe, medytacja czy trening autogenny  **–** dostępne na YouTube. **☺**

**10.** **Buduj pozytywny obraz własnej osoby**, pozytywna samoocena, wiara we własną skuteczność i przekonanie o tym, że ma się wpływ na rozwój wydarzeń, sprzyjają radzeniu sobie ze stresem. **☺**

**11.** **Słuchaj ulubionej muzyki –** pozwalaodprężyć się i zrelaksować. **☺**

**12.  Popatrz na to z innej strony**

Pamiętaj, że kolejny sprawdzian czy nawet tak ważna sprawa jak egzamin to jeszcze nie koniec świata. Pomyśl, ile osób przed Tobą już go zdało i dlaczego Ty miałbyś sobie nie poradzić. **Myśl pozytywnie i pozbądź się stresu, a wszystko będzie dobrze ☺**

