

## PEDAGOG RADZI

Przed Wami trudny czas. Trzy dni pełne emocji i stresu. Co zrobić, aby nerwy nie sparaliżowały i nie zablokowały naszego myślenia? Oto kilka dobrych rad.

### *1. USTAL HIERARCHIĘ RZECZY STRESUJĄCYCH*

Zastanów się, co jest właśnie dla Ciebie najbardziej stresujące, czego faktycznie się boisz. Należy odpowiednio się zmotywować, wysłuchując pozytywnych opinii ludzi, którzy taki czy inny egzamin już mają za sobą. Jeśli jednak martwisz się swoim poziomem wiedzy, musisz po prostu jak najefektywniej wykorzystać czas, jaki pozostał do egzaminu. Egzamin gimnazjalny to praktycznie test z całości Twojej wiedzy, którą zdobyłeś w gimnazjum. Na pewno część materiału dobrze pamiętasz - więc nie ma potrzeby uczyć się go ponownie. Zrób sobie listę tych rzeczy, których nie umiesz i staraj się je uzupełnić.

### *2. MYŚL POZYTYWNIE*

Staraj się skupić na dotychczasowych osiągnięciach, nie rozpamiętuj swoich niepowodzeń. Postaw sobie nowe zadania, które są realne do zrealizowania. Zaakceptuj siebie takim, jakim jesteś. Skup się przede wszystkim na swoich najlepszych cechach charakteru. Pomyśl, jak je wykorzystać w czasie egzaminu.

### *3. ZACHOWAJ DYSTANS*

Wiadomo, że do egzaminu gimnazjalnego podchodzisz pierwszy raz. Każdy przed czymś nowym odczuwa większe napięcie. Przecież wiesz, że po zdaniu egzaminu wszystkie te emocje staną się dla Ciebie tylko historią, zdobytym nowym doświadczeniem. Pamiętaj też, że uczestniczyłeś już w podobnych egzaminach - po to szkoła organizuje egzaminy próbne. A więc nie jest to już dla Ciebie takie straszne.

### *4. ROZŁADUJ SWÓJ STRES!*

Oczywiście nie wyładuj się na młodszym rodzeństwie czy też niszcząc to, co masz pod ręką. Po prostu staraj się robić rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, które Cię uspokajają. Poprawianie sobie nastroju powinno być tylko przerwą między nauką. Wskazany odpoczynek na świeżym powietrzu.

## **5. SEN I ODŻYWIANIE**

Tu sprawa jest prosta. Wiadomo jak ważne dla organizmu jest właściwe i regularne odżywianie. Podobnie sen. Jeśli będziesz uczył się "do bólu", Twój organizm będzie przemęczony. A człowiek zmęczony czy też źle odżywiony jest znacznie bardziej podatny na stres.

## **6. ŚMIECH TO ZDROWIE**

Naukowe badania dowiodły, że poczucie humoru podnosi u człowieka odporność psychiczną. Nie zapomnij o tym, by samemu sobie poprawić humor. Przypomnij sobie czasem zabawne wydarzenia, dowcip, staraj się uśmiechać do otaczających Cię ludzi.

## **7. NIE PRZEMĘCZAJ SIĘ**

Rób sobie przerwy w czasie nauki. Jeśli wydaje Ci się, że coś jest ponad Twoje siły - przełóż to na później. I właśnie od tego zacznij naukę w dniu następnym. Oczywiście nie rób tego błędu, by coś odkładać w nieskończoność, bo wtedy będziesz się bał tego tematu coraz bardziej. Jeśli masz większy problem, poproś o pomoc kolegę, rodzica, nauczyciela.

## **8. WYPOCZNIJ PRZED SAMYM EGZAMINEM**

Wielu ludziom wydaje się, że właśnie w ostatni dzień muszą jeszcze coś sprawdzić, nauczyć się, „*bo to właśnie może być na egzaminie*”. Nerwowo przerzucają kartki w zeszytach, czy książki, a prawda jest zupełnie inna. Nie popełniaj tego błędu i dzień przed Twoim najważniejszym, jak do tej pory egzaminem po prostu odpocznij, wyluzuj się. Zajmij się czymś przyjemnym, spaceruj, Połóż się spać o normalnej porze. Na pewno będzie dobrze!

**TRZYMAMY KCIUKI, POWODZENIA!!!**