

## Okiełznać stres

Załącznik do scenariusza *Pod napięciem – jak rozładowywać stres egzaminacyjny*

Aby wykorzystać pozytywne oddziaływanie stresu (faza mobilizacji) i nie dopuścić do jego eskalacji, należy:

1. Prowadzić uregulowany, zdrowy tryb życia:

- ✓ równowaga między pracą a wypoczynkiem
- ✓ odpowiednia ilość snu
- ✓ ruch/sport, najlepiej na powietrzu
- ✓ zdrowa dieta (bez cukru i innych używek)
- ✓ uzupełnienie niedoboru witamin i mikroelementów
- ✓

**Witamina B5 – uczestniczy w produkcji hormonów łagodzących stres**

**Witamina B12 – poprawia nastrój, chroni przed przemęczeniem**

**Witamina C – wspomaga regulację wydzielania kortyzolu (hormonu stresu)**

**Witamina E – regeneruje i chroni system nerwowy**

**Witamina D – chroni przed obniżeniem nastroju i depresją**

**Magnez – wzmacnia odporność na stres; jego niedobór powoduje wzrost adrenaliny**

**Wapń – pomaga się odprężyć**

**Cynk – chroni przed apatią i sennością**

**Żelazo i potas – chronią przed zmęczeniem i depresją**

2. Sprawdzić, co nas czeka:

- ✓ wymagany materiał i umiejętności kluczowe
- ✓ testy próbne/z poprzednich lat
- ✓ wskazówki od nauczyciela

3. Lepiej zarządzać czasem:

- ✓ planowanie
- ✓ systematyczne uczenie się i powtarzanie materiału
- ✓ unikanie „złodziei czasu”

4. Szukać sojuszników:

- ✓ pomoc od nauczycieli, rodziców, kolegów z klasy
- ✓ udział w zajęciach fakultatywnych lub wyrównawczych
- ✓ współpraca z kolegami z klasy - podział zadań, wymienianie się notatkami

#### 5. Zmienić nastawienie:

- ✓ akceptacja faktu, że egzaminy są obowiązkowe i nieuniknione
- ✓ wzmacnianie motywacji wewnętrznej (np. robię to dla siebie, a nie dla rodziców)
- ✓ poszukiwanie pozytywnych aspektów nauki (np. będę bardziej wszechstronny, dzięki tym umiejętnościom lepiej poradzę sobie w życiu)

#### 6. Uwierzyć w siebie:

- ✓ praca z afirmacjami i wizualizacjami
- ✓ tworzenie list swoich talentów, mocnych stron, sukcesów i częste czytanie ich

#### Przykładowe afirmacje:

- Jestem spokojny i skupiony.
- Z łatwością zapamiętuję materiał.
- Potrafię rozwiązywać zadania problemowe.
- Jestem kreatywny.
- Dobrze radzę sobie podczas sprawdzianów/egzaminów.

#### 7. Stosować techniki obniżające napięcie/redukujące objawy stresu:

- ✓ techniki oddechowe i relaksacyjne (np. oddech przeponowy, trening autogenny, trening Jacobsona)
- ✓ medytacje
- ✓ muzyka o częstotliwości 432 Hz
- ✓ taniec
- ✓ sport