



Radzenie Sobie ze Stresem Przed Egzaminem Ósmoklasisty

Stres egzaminacyjny dotyka wielu uczniów. Celem tej prezentacji jest dostarczenie praktycznych narzędzi do radzenia sobie ze stresem. Nauczmy się, jak skutecznie przygotować się do egzaminu. Zastosujemy techniki relaksacyjne i zadbamy o zdrowy styl życia.

 **by Olga Bogacka**

Zrozumieć Stres: Co Się Dzieje w Twoim Ciele?

Stres i Organizm

Stres to reakcja organizmu na wyzwania.
Kortyzol i adrenalina odgrywają kluczową rolę.
Rozróżniamy stres motywujący i paraliżujący.

Skutki Stresu

Stres wpływa na zdrowie krótko- i długoterminowo.
Może pogorszyć samopoczucie i obniżyć odporność.
Ważne jest, by umieć go kontrolować.



Techniki Relaksacyjne: Oddech i Uwaga



Oddech Przeponowy

Technika 4-7-8 pomaga się uspokoić.
Weź wdech nosem licząc do 4,
zatrzymaj oddech licząc do 7
i wypuść powietrze ustami licząc do 8.



Medytacja Uwagi

Obserwuj myśli bez oceniania,
skanuj ciało.



Ćwiczenia w Domu i Szkole

5 minut medytacji redukuje stres.

Planowanie i Organizacja: Klucz do Spokoju

Plan Nauki

Realistyczny harmonogram to podstawa. Unikaj nadmiernego obciążenia.

Zarządzanie Czasem

Metoda Pomodoro, ustalanie priorytetów. Skup się na najważniejszych zadaniach.



Organizacja Przestrzeni

Eliminacja rozpraszaczy, komfortowe miejsce do nauki.





Aktywność Fizyczna: Ruch to Zdrowie

-  Spacer
-  Jogging
-  Joga
-  Taniec

Ćwiczenia redukują stres, poprawiają samopoczucie dzięki endorfinom.
30 minut dziennie wystarczy.

Zdrowe Odżywianie i Sen: Fundament Dobrego Samopoczucia



Zbilansowana Dieta

Unikaj przetworzonej żywności, pij wodę.



Ogranicz Kofeinę i Cukier

Wpływają negatywnie na stres.

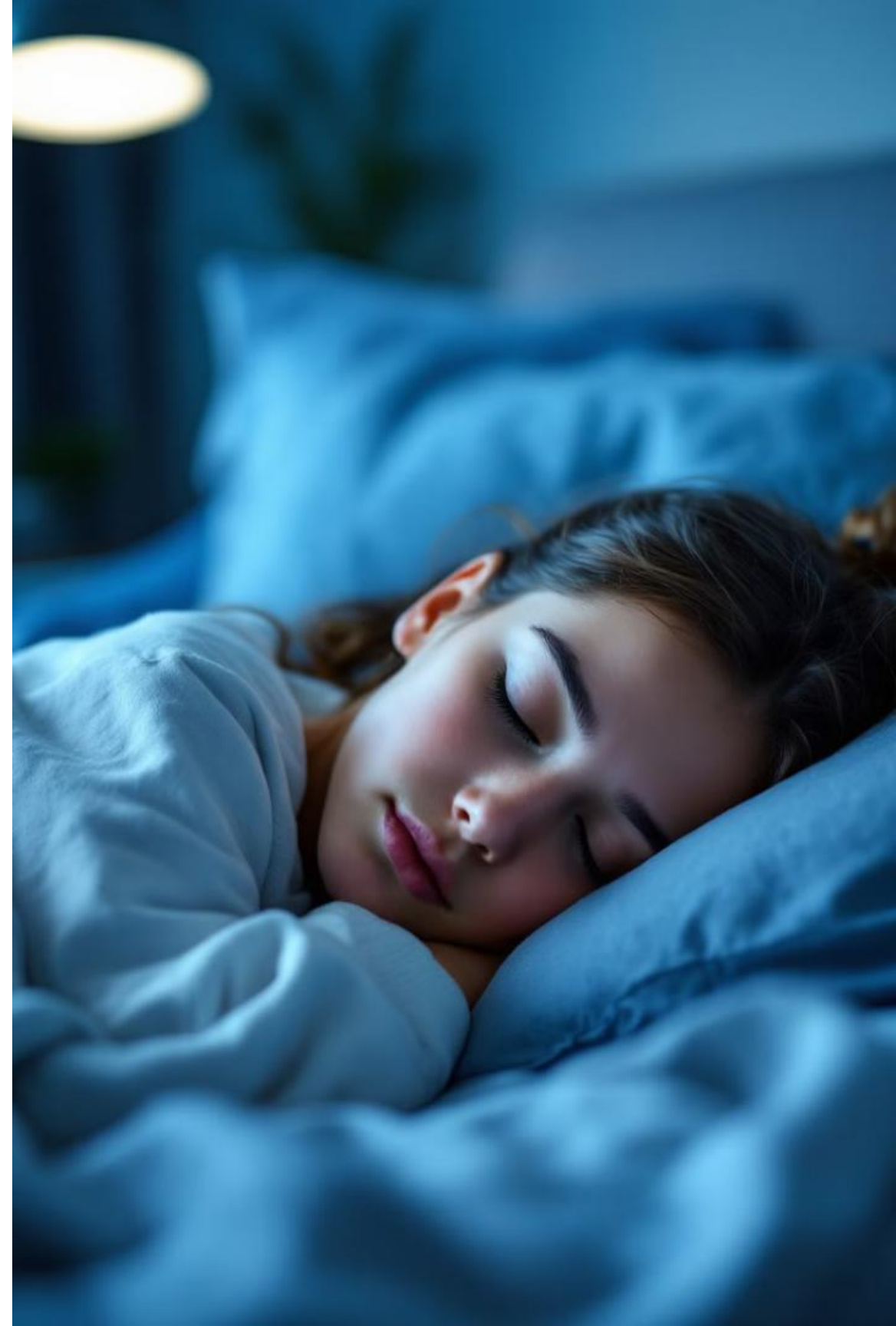


Higiena Snu

Regularne godziny snu, unikaj ekranów przed snem.

Sen 8-10 godzin dla nastolatków.

Dieta i sen wpływają na funkcje poznawcze i poziom stresu.



Wsparcie Społeczne: Nie Jesteś Sam!

Rozmowa z Bliskimi
Rodzina, przyjaciele, nauczyciele.



Grupy Wsparcia
Dzielenie się doświadczeniami.

Profesjonalna Pomoc
Psycholog szkolny, terapeuta.

Wsparcie społeczne jest bardzo ważne w radzeniu sobie ze stresem. Nie wstydź się prosić o pomoc.



Podsumowanie i Pytania

1

Relaksacja

Techniki oddechowe, uważność.

2

Planowanie

Organizacja czasu, przestrzeni.

3

Aktywność

Ruch i zdrowe odżywianie.

Pamiętaj o tych metodach radzenia sobie ze stresem. Wdrażaj je w życie! Teraz czas na pytania.