**Radzenie sobie ze stresem szkolnym i egzaminacyjnym.   
Techniki dla dzieci i młodzieży.**

<https://myslepozytywnie.pl/publikacje/prezentacje/Prezentacja%206%20Stres%20egzaminacyjny%20(uczniowie).pdf>

**5 sposobów na stres przed kartkówką**

***Drogi Uczniu.*** *Aby zredukować stres przed kartkówką, stosuj techniki relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie, zadbaj o zdrowy sen i nawodnienie, zjedz lekki, pożywny posiłek, wykonaj krótką aktywność fizyczną, a także zajmij się pozytywnym myśleniem i wizualizacją sukcesu.*

**1. Techniki relaksacyjne**

**Głębokie oddychanie:**  
Wdech nosem i powolny, wydłużony wydech, najlepiej tak, aby wydech trwał dłużej niż wdech. To pomaga uspokoić serce i złagodzić napięcie.

**Zrelaksuj ciało:**  
Możesz zastosować techniki rozluźniania mięśni lub medytacji, aby uspokoić ciało i umysł.

**2. Zdrowy styl życia**

**Dobry sen:**Zapewnij sobie odpowiednią ilość snu poprzedniej nocy, ponieważ zmęczenie nasila stres i utrudnia koncentrację.

**Nawodnienie i posiłek:**Wypij wodę i zjedz lekkostrawny posiłek bogaty w białko i witaminy, unikaj natomiast kawy, słodyczy i napojów energetycznych, które mogą nasilać nerwowość.

**3. Aktywność fizyczna**

**Ruch na świeżym powietrzu:**Krótki spacer lub inne lekkie ćwiczenia fizyczne, na przykład wymachy rąk, pomogą „otrząsnąć się” ze stresu, dodadzą energii i poprawią nastrój.

**4. Pozytywne nastawienie**

**Wizualizacja sukcesu:**Wyobraź sobie siebie, jak spokojnie rozwiązujesz zadania i osiągasz dobry wynik. To buduje pewność siebie i zmniejsza lęk.

**Powtarzaj kojące myśli:**Powiedz sobie na głos lub w myślach pozytywne afirmacje, na przykład "Dasz radę!", "Spokojnie", "Przygotowałem się jak najlepiej".

**5. Organizacja i planowanie**

**Zorganizuj materiały:**Przygotuj wszystko, czego potrzebujesz do kartkówki (długopis, linijkę itp.) dzień wcześniej, aby uniknąć stresu w ostatniej chwili.

**Nie przychodź za wcześnie:**Przyjdź na kartkówkę punktualnie, aby nie spędzić nadmiernej ilości czasu na oczekiwaniu i niepotrzebnym stresowaniu się.