

PRZERYWNIK

Nr 5., maj 2023 r.



Chyba wszyscy się zgodzimy, że maj to cudowny miesiąc. Jest coraz cieplej, drzewa i kwiaty kuszą swoimi wdziękami. Najchętniej spędzalibyśmy czas na dworze i powoli zaczynamy myśleć o wakacjach.

Niestety, zanim zaczniecie odliczać dni do zakończenia roku, przed Wami kilka tygodni wzmożonego wysiłku. Ostatnie sprawdziany, zaliczenia i – Drodzy Ósmoklasiści – egzaminy ...

W tym numerze *Przerywnika* chcemy udzielić Wam kilku wskazówek, jak poradzić sobie z towarzyszącymi wielu ważnym wydarzeniom emocjami: niepewnością, lękiem i stresem. Rady te będą pomocne nie tylko przed egzaminem ósmoklasisty, ale przed każdą trudną sytuacją: klasówką, ważną rozmową z koleżanką, wystąpieniem na scenie czy pierwszą randką.



Czy wiesz, że ?

Stres to nic innego, jak odpowiedź naszego organizmu na zagrożenie czy presję. Wywołuje przyptyw adrenaliny, która zaczyna oddziaływać na układ nerwowy. Organizm z jednej strony wysyła nam niepokojące sygnały – ręce zaczynają się trząść, dłonie się pocą, a praca serca przyspiesza. Z drugiej strony, jesteśmy bardziej wyczuleni

na nadchodzące zagrożenia, wyostrzają się zmysły, potrafimy reagować szybciej i sprawniej. Wiele zależy tutaj od ilości wydzielanej adrenaliny oraz kortyzolu, które nazywane są hormonami stresu.

Reakcja organizmu na stres to – w pierwszej fazie – zmobilizowanie sił organizmu i zwiększenie wydolności funkcji poznawczych (trzeba "ogarnąć sytuację"). Umiarkowany stres działa zatem pozytywnie i mobilizująco, pobudza i motywuje do działania, pomaga rozwiązać trudne zadanie lub znaleźć wyjście z jakiejś sytuacji.

Stres możecie odczuwać w bardzo różny sposób:

- fizycznie – złe samopoczucie (np. bóle głowy, brzucha), hiperwentylacja, problemy ze snem, zaburzenia łaknienia;
- mentalnie – negatywne myśli na temat swojej inteligencji i posiadanej wiedzy, wymyślanie czarnych scenariuszy (nie zrozumieję pytań, nie zdążę wszystkiego zrobić, ośmieszę się);
- emocjonalnie – niepokój, poczucie zagrożenia, niepewność, lęk, napady paniki, rozdrażnienie.



Jak zachować spokój i zaufać sobie?

1. Wyżij się.

Ćwiczenia fizyczne skutecznie obniżają poziom hormonu stresu w Twoim organizmie. Wystarczy 20-30 min robienia czegoś więcej niż leżenie na kanapie przed Netflix'em, żeby skutecznie obniżyć stres.

2. Jedz dobrze.

Odpowiednie żywienie i nawodnienie naszych organizmów nie tylko pozytywnie wpływa na problemy ze stresem, ale polepsza znacznie jakość naszego życia!

3. Sen to spokój.

Każdy z nas potrzebuje od 6 do 8 godzin snu. Zadbaj, by nie zasypiać przed ekranem telefonu czy laptopa, ale już na godzinę wcześniej wyłącz elektronikę i pozwól swojemu mózgowi na chwilę przerwy.

4. Wszystko pod kontrolą, ale bez przesady.

Planuj swoje dni i wykorzystuj je efektywnie, ale daj sobie też czas na robienie tych rzeczy, na których myśl pojawia się uśmiech na Twojej twarzy!



Pamiętaj, aby nie narażać się na dodatkowe negatywne emocje:

Dzień wcześniej przygotuj sobie ubranie, kartę miejską, legitymacje i wszystkie potrzebne przybory na egzamin.

W dniu egzaminu zjedz pożywne śniadanie, wyjdź wcześniej, aby nie spóźnić się na autobus lub z powodów korków na drodze, weź dodatkowy długopis, ołówek i inne potrzebne przybory.

Kiedy znajdziesz się już w sali egzaminacyjnej możesz spróbować:

- skupić się na oddechu, uspokoić go;
- pomyśleć o czymś przyjemnym;
- znaleźć sobie w sali jeden punkt i na nim skupić uwagę do czasu wyciszenia się.

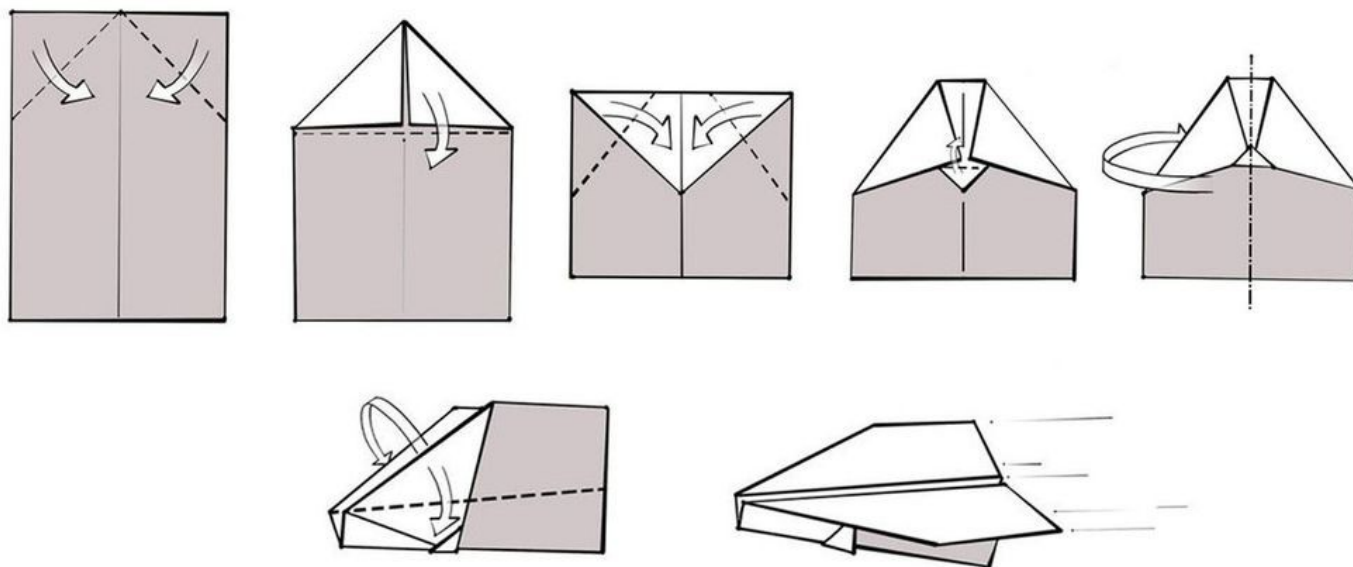


Zrelaksuj się ...

Jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem może być odnalezienie swojego hobby, np. składanie origami.

Czy wiecie, że 26 maja obchodzimy **dzień samolotów z papieru**?

Zachęcamy Was do wykonania własnego modelu i oddania się beztroskiej, dziecięcej przyjemności puszczenia samolotów.



Rekordy:

najdłuższy lotu papierowego samolotu – 69,14 m;

najdłużej utrzymujący się samolot w powietrzu - 27,9 sek.

Powodzenia! :)

źródła: epedagogika.pl, www.wapteka.pl, dreamstime.com, eduspace.edu.pl, spbialoleka.pl, sp2.rejbb.pl, pl.pinterest.com, handmadebase.com

autorzy: Ela Siwczak, Magda Wygnańska-Gajcy; **współpraca:** W. W.