



SPOZŁE

czyli

*Specjalny
Program
Operacyjny:
Zdaj
Egzamin!*



Witaj!

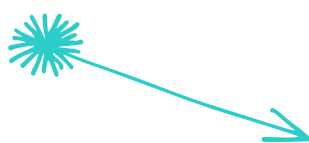
Masz przed sobą własny, wyjątkowy Specjalny Program Operacyjny: Zdać Egzamin! To przewodnik, który pomoże Ci zapanować nad trudnymi emocjami przedegzaminacyjnymi. Być może zaczynasz już odczuwać stres i jego skutki w swoim życiu. Ostatnie miesiące nie były takie jak te, gdy byłeś w szóstej czy na początku siódmej klasy. Większość tego roku szkolnego uczyłeś się zdalnie, co stanowiło wyzwanie samo w sobie. Możliwe, że w związku z tym zaczęły Cię nachodzić myśli, że wykonałeś za mało powtórzeń materiału i słabo zdasz egzamin, opanuje Cię trema lub czegoś zapomnisz. Gdy naszym życiem zaczyna władać stres, umysł może ulec ukierunkowaniu na czarne scenariusze. W jego zasięgu znajdują się nasze myśli, wspomnienia, uczucia i reakcje ciała. Dlatego ważne jest, aby podczas wykonywania misji specjalnej przygotowywania się do egzaminów w ciągu tych dwóch tygodni mieć opracowany plan działania. Plan ten będzie zawierać 4 części, dotyczące wyżej wymienionych aspektów.

Dlatego – nie zwlekając – bierzmy się do pracy!

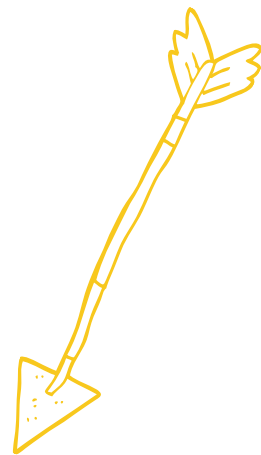
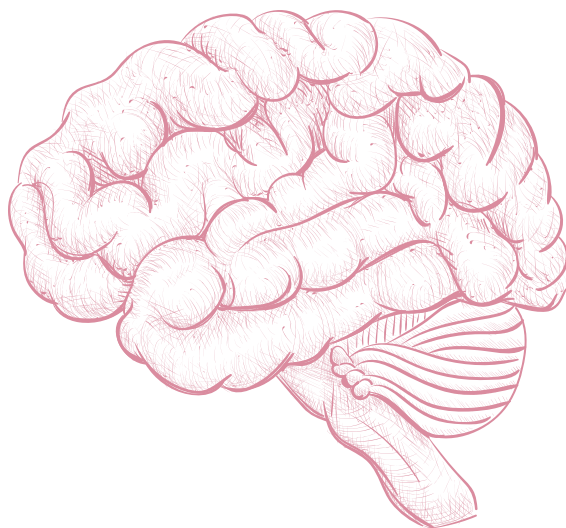
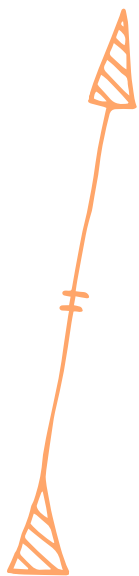
Jak działa stres?

Na początek zobacz, w jaki sposób działa stres i skąd wzięty się te 4 części, o które będziemy dbać przez najbliższe dwa tygodnie. Stres rodzi przede wszystkim reakcję mózgu. To komputer pokładowy człowieka, który wszystkim zawiaduje. W procesie powstawania odpowiedzi organizmu na bodziec stresowy biorą udział: ciało migdałowe, podwzgórze, hipokamp i kora przedczołowa. A jak to wygląda dokładniej?

ciało migdałowe: pobudza organizm do działania "podnosząc alarm" i zwracając tym samym uwagę podwzgórza na stresowy bodziec



podwzgórze doprowadza (po drodze angażując przysadkę mózgową i nadnercza) do wydzielania kortyzolu, który pobudza nasze mięśnie i narządy do działania



W tym wszystkim również ma udział hipokamp, odpowiedzialny za pamięć. Kiedy odczuwamy stres, przywołuje on ze swojego magazynu wspomnienia, które mogą się przydać w analizie i poradeniu sobie z zaistniałą sytuacją. To ostatnie należy już do kory przedczołowej. Kiedy dojdzie do przemyślenia całej sytuacji, kora uspokaja ciało migdałowe, że już jest plan działania i może się uspokoić.

Jak działa stres?

To tylko bardzo skrótowa forma powstawania reakcji organizmu na sytuację stresową.

Teraz już wiesz, dlaczego ważne jest zajęcie się:

- emocjami (uspokojenie ciała migdałowatego),
- wspomnieniami (wykorzystanie hipokampa w celu wsparcia nas w reakcji stresowej),
- ciałem (osłabienie działania kortyzolu),
- myślami (wsparcie kory przedczołowej).

Czas więc na wypełnianie

Specjalnego Programu Operacyjnego: Zdaj Egzamin!

Każdego rana (lub poprzedzającego wieczora) usiądź i zaplanuj swój dzień. Rozkładanie materiału jest pierwszym z kroków do zadbania o spokojne myśli. Podział treści i zagadnień do przypomnienia na etapy / części / fragmenty zapobiegnie pojawieniu się odczucia paniki w ostatnich dniach przed egzaminem. Podczas powtórek pamiętaj o robieniu przerw, gdyż kilka godzin nauki z rzędu zmęczy tylko twój organizm. Stopniuj trudność materiału (od najłatwiejszych do najtrudniejszych) oraz wykorzystuj różnorodność (notatki, wykresy, audiobooki, plakaty, grafiki, etc.).

Zadbaj o regenerację umysłu (to czas na przyjemności i relaks) i ciała (zmęczony i głodny nie będziesz wydajnie myśleć). Mój spis podpowiedzi znajdziesz na następnej stronie. Krótkie przerywniki (5 – 10 minut) wplataj między partie materiału. W trakcie przerw nie zasiadaj jednak do mediów społecznościowych. Żeby przerwa była efektywna i przyniosła jak najlepsze efekty zadbaj o regenerację umysłu poprzez ćwiczenia fizyczne, spokojne oddechy, przygotowanie napoju czy posłuchanie jednej (!), ulubionej piosenki.

Jak działa stres?

Warto również zapisywać pozytywne setencje / hasła, które mogą dodać siły i wiary we własne możliwości. Być może masz ulubione hasła motywacyjne, piosenki czy cytaty. Warto je wpleść w codzienne planowanie, gdyż pozytywne i lubiane słowa (zdania) mogą nas natchnąć i zmotywować do utrzymywania wysiłku nauki. Przykładowe są zawarte przy każdym dniu, ale zachęcam do uzupełniania i wpisywania własnych.

Podczas pracy nad stresem pomocne jest przywoływanie wspomnień, które przypominą Ci jak już kiedyś pokonywałeś trudności i sobie z nimi poradziłeś! Kiedy w naszym ciele krąży kortyzol, pamięć może działać wybiórczo i warto ją wspomóc poprzez świadome wykorzystywanie pozytywnych sytuacji z przeszłości. Może wykorzystane wtedy strategie pomogą Ci teraz? Warto to sprawdzić!

Pomimo wypełniania planu możesz zacząć odczuwać przedegzaminacyjny stres (lub jakiegokolwiek inne trudne odczucia). Spróbuj wtedy zastosować procedurę Wygaszania Stresu. Pomogą Ci w tym moje podpowiedzi, zawarte na dalszych stronach.

Powodzenia!

Relaks dla umysłu i ciała

przykłady:

- słuchanie muzyki,
- zabawa ze zwierzęciem
- zabawa z rodzeństwem
- rozmowa z rodziną
- rozmowa z przyjacielem
- wyjście na spacer
- spotkanie z przyjacielem
- obejrzenie serialu
- planszówki
- gra w piłkę nożną na boisku
- wyprawa do lasu
- basen
- drzemka
- przyrządzenie zdrowej przekąski
- krótka medytacja
- uprawa ogródka
- wycieczka rowerowa
- domowe SPA
- przeczytanie książki lub komiksu
- wyjście na rolki
- przygotowanie jedzenia dla wszystkich
- przytulenie się do bliskiej osoby
- bieganie
- napisanie wiersza lub opowiadania
- zaprojektowanie własnej gry
- malowanie
- granie na instrumencie
- podziwianie natury





Procedura Wygaszania Stresu

Zrób coś, co pozwoli Ci się uspokoić, na przykład:

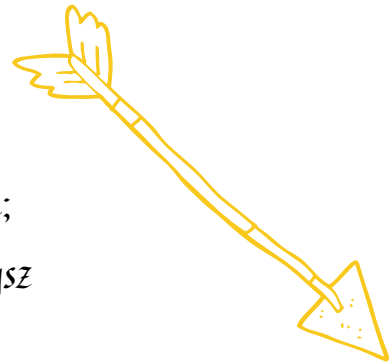
spokojnie oddychaj, skupiając się tylko na tym;

obmyj twarz i dłonie zimną wodą;

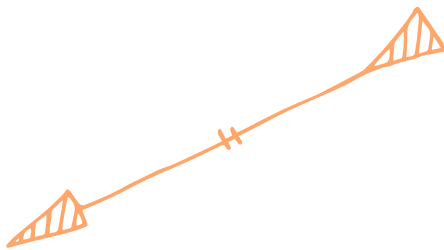
licz od 10 do 1, robiąc przy każdej cyfrze wdech i wydech;

idź na spacer i skupiaj się tylko na tym, co widzisz, słyszysz
lub czujesz;

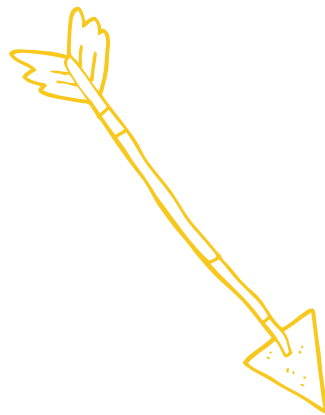
policz żarówki w mieszkaniu.



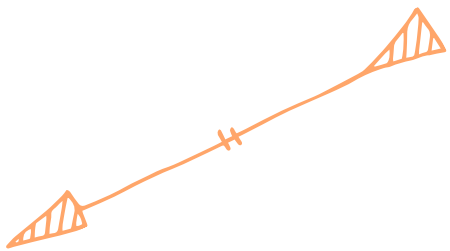
Gdy będziesz już spokojniejszy,
przypomnij sobie (lub zjrzyj na
wypełnione już strony Twojego planu)
jedną z rzeczy, z której powodu byłeś
dumny, bo udało ci się jej dokonać,
mimo trudności.



Zastanów się teraz, czy strategia, jakiej użyłeś do
rozwiązania sprawy, o której pomyślałeś, nada się do
obecnej sytuacji. W jaki sposób może być pomocna?
Jeśli nie będzie, poszukaj w głowie wspomnienia, które
zawiera podobną sytuację do obecnej stresującej i
zastanów się, jak te rozwiązania przełożyć na teraz.



Jeśli masz trudność z odnalezieniem
odpowiedniego wspomnienia, lub go po
prostu go nie masz, poproś o pomoc osobę
zaufaną lub z potrzebnym doświadczeniem.



Podjęmij próbę wcielenia w życie uzyskanych strategii.



Nagrodź siebie za wysiłek!!!



Dzień: 11.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYSŁU



WSPARCIE MYŚLI

"To marzenia dają nam
siłę, by iść dalej"
Tess Gerritsen



MOJE WSPOMNIENIA

Opisz swój sukces związany z jazdą na rowerze.

Dzień: 12.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYŚLU



WSPARCIE MYŚLI

"Nie ma nic lepszego, niż obserwowanie kogoś,
kto wbrew wszystkim przeciwnościom nadal
idzie do przodu, prawda?"

Mia Sheridan



MOJE WSPOMNIENIA

Opisz swój sukces związany
z odpowiedzią ustną podczas lekcji..

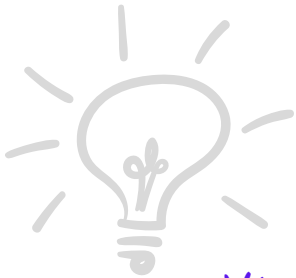


Dzień: 13.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYSŁU



WSPARCIE MYŚLI

"Silni ludzie sami tworzą szczęśliwy zbieg okoliczności"
Gregory David Roberts



MOJE WSPOMNIENIA
Opisz swój sukces związany
z napisaniem sprawdzianu.



Dzień: 14.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYŚLU



WSPARCIE MYŚLI

"Nie bój się zacząć działać z tym, co masz.
Nie bój się mierzyć wyżej"
Regina Brett



MOJE WSPOMNIENIA

Opisz swój sukces związany
z gotowaniem.



Dzień: 15.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYSŁU



WSPARCIE MYŚLI

"W życiu nie chodzi o czekanie aż burza minie.
Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu."

Vivian Green



MOJE WSPOMNIENIA

Opisz swój sukces związany
z negocjacjami z rodzicami.



Dzień: 16.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYSŁU



WSPARCIE MYŚLI

"Krytykujesz siebie od lat, ale to nie działa.
Spróbuj więc schlebiać sobie i zobacz, co się stanie".

Louise L. Hay



MOJE WSPOMNIENIA

Opisz swój sukces związany z prośbą
do nauczyciela o poprawę oceny.



Dzień: 17.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYSŁU



WSPARCIE MYSŁI

"Jeśli zmienisz sposób, w jaki patrzysz na różne rzeczy,
te rzeczy na które patrzysz zmieniają się."
Wayne Dyer



MOJE WSPOMNIENIA
Opisz swój sukces związany
z przeczytaniem lektury.



Dzień: 18.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYŚLU



WSPARCIE MYŚLI

"Cierpliwość jest siłą w jej najwyższej potencji."

Gertrud von le Fort



MOJE WSPOMNIENIA

Opisz swój sukces związany
z próbnymi egzaminami.



Dzień: 19.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYSŁU



WSPARCIE MYSŁI

"Wszyscy mamy w sobie nieoczekiwaną rezerwę siły,
która pojawia się, gdy życie nas testuje."
Isabel Allende

MOJE WSPOMNIENIA
Opisz swój sukces związany
z rozwiązaniem konfliktu
z rówieśnikiem.





Dzień: 20.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYŚLU



WSPARCIE MYŚLI

"Żaden człowiek siły swojej nie zna,
dopóki jej w potrzebie z siebie nie dobędzie."

Eliza Orzeszkowa



MOJE WSPOMNIENIA

Opisz swój sukces związany
z zadaniem o swoje prawa.



Dzień: 21.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYSŁU



WSPARCIE MYSŁI

"Na góry wchodzi się nie po to, by zdobywać szczyty,
ale po to, by pokonywać własne słabości."

Agnieszka Lisak

MOJE WSPOMNIENIA
Opisz swój sukces związany
z lubianą grą.





Dzień: 22.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYŚLU



WSPARCIE MYŚLI

"Miłość jest najwyższą siłą wszechświata,
to ona wprawia w ruch gwiazdy."
Dante Alighieri

MOJE WSPOMNIENIA

Opisz swój sukces związany ze zrelaksowaniem
się, pomimo przeżywania trudnej sytuacji.



Dzień: 23.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

REGENERACJA CIAŁA I UMYŚLU



WSPARCIE MYŚLI

"Siła człowieka nie polega na tym, że nigdy nie upada
ale na tym, że potrafi się podnosić."
Konfucjusz



MOJE WSPOMNIENIA

Opisz swój sukces związany
z pokonaniem własnego zniechęcenia.



Dzień: 24.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

REGENERACJA CIAŁA I UMYSŁU



WSPARCIE MYŚLI

"Kto nie ma odwagi do marzeń,
nie będzie miał siły do walki."
Paul Michael Zulehner

MOJE WSPOMNIENIA

Opisz swój sukces związany z poradzeniem
sobie z poradzeniem sobie ze stresem.





Dzień: 25, 26, 27.05.2021 r

Plan na dzisiaj:

MOJE WSPOMNIENIA

Pamiętaj o tym, ile wysiłku i pracy
włożyłeś w to, by się przygotować.

Pamiętaj o tym, jak dbałeś o siebie,
aby być na dzisiaj wypoczętym
i zrelaksowanym w miarę swoich możliwości,

Niech te wspomnienia dodadzą Ci siły!

POWODZENIA!!!

