



STRES PRZED EGZAMINEM



1 FIZJOLOGICZNE OBJAWY STRESU

pocenie się, przyspieszone
bicie serca,
napięcie mięśni, ból głowy,
niestrawność, bezsenność,
suchość w ustach



2 POZNAWCZE OZNAKI STRESU

utrudniona
koncentracja,
problem ze
skupieniem uwagi, luki
w pamięci,
zapominanie

3 EMOCJONALNE OZNAKI STRESU

lęk, smutek,
rozdrażnienie,
nerwowość, złość,
zamykanie się
w sobie



**Pamiętaj o poniższych
działaniach
profilaktycznych!**

- Przygotowanie do egzaminu to podstawa.
- Dobre zarządzanie czasem.
- Ważny jest odpoczynek.
- Liczy się sen.
- Ważne jest właściwe odżywianie.
- Postaw na aktywność fizyczną.
- Znajdź czas na chwilę przyjemności.

