



SPOZE

czyli

Specjalny

Program

Operacyjny:

Zdaj

Egzamin!



Witaj!

Masz przed sobą własny, wyjątkowy Specjalny Program Operacyjny: Zdaj Egzamin! To książeczka, która pomoże Ci zapanować nad stresem przedegzaminacyjnym. Być może zaczynasz już odczuwać jego skutki w swoim życiu. Możliwe również, że zaczęły Cię nachodzić myśli o tym, że słabo zdasz egzamin, opanuje Cię trema lub czegoś zapomnisz. To naturalne odczucia, gdy naszym życiem zaczyna władać stres. W jego zasięgu znajdują się nasze myśli, wspomnienia, uczucia i reakcje ciała. Dlatego ważne jest, aby podczas wykonywania misji specjalnej 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!



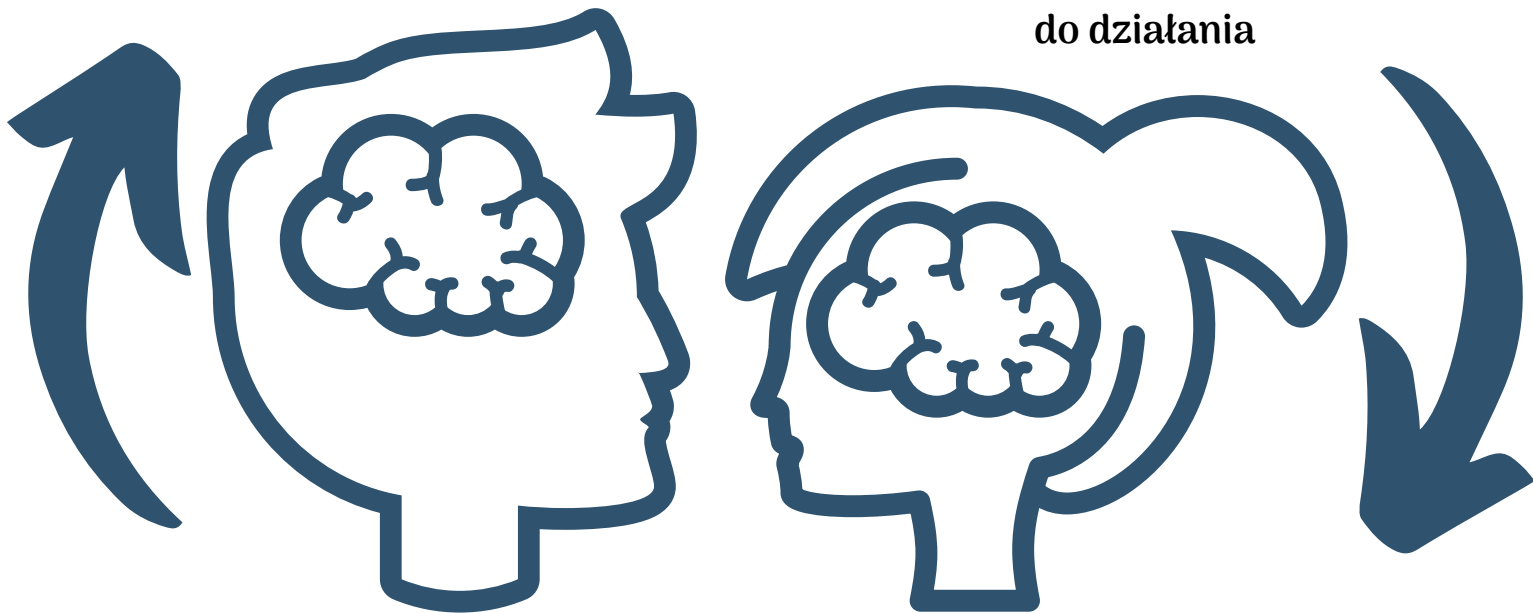
Jak działa stres?

Na początek zobacz, w jaki sposób działa stres i skąd wzięły 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 poradzeniu sobie z zaistniałą sytuacją. To 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 dnia z rana (lub wieczorem przed kolejnym dniem) usiądź i zaplanuj swój dzień. Planowanie i rozkładanie materiału jest pierwszym z kroków do zadbania o spokojne myśli, uczucia i ciało. Należy również zadbać 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. Ważne jest także przywoływanie wspomnień, które przypomną Ci, jak już kiedyś pokonywałeś trudności i sobie z nimi poradziłeś! Może wykorzystane wtedy strategie pomogą Ci teraz?

Jeśli pomimo wypełniania planu zaczniesz odczuwać przedegzaminacyjny stres, (lub jakiegokolwiek inne trudne odczucia) spróbuj zastosować procedurę Wygaszania Stresu. Pomogą Ci w tym moje podpowiedzi.

Powodzenia!



Relaks dla umysłu i ciała - przykłady:

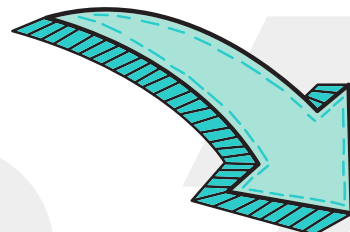
- **słuchanie muzyki,**
- **zabawa ze zwierzęciem**
- **zabawa z rodzeństwem**
- **rozmowa z rodziną**
- **rozmowa z przyjacielem**
- **wyjście na spacer**
- **spotkanie z przyjacielem**
- **obejrzenie serialu**
- **planszówki**
- **gra w piłkę nożną na boisku**
- **wyprawa do lasu**
- **basen**
- **drzemka**
- **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:

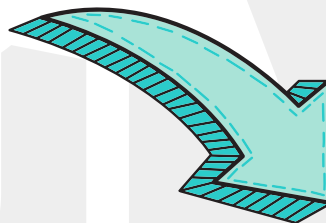
- **spokojnie oddychaj, skupiając się tylko na tym**
- **obmyj twarz i dłonie zimną wodą**
- **licz od 10 do 1, robiąc przy każdej cyfrze wdech i wydech**
- **idź na spacer i skupiaj się tylko na tym, co widzisz, słyszysz lub czujesz**
- **policz żarówki w mieszkaniu**



Gdy będziesz już spokojny, przypomnij sobie (lub zajrzyj 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.



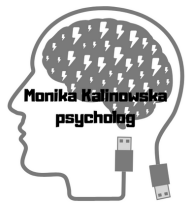
Jeśli masz trudność z odnalezieniem odpowiedniego wspomnienia, lub go po prostu go nie masz, poproś o pomoc osobę zaufaną lub z potrzebnym doświadczeniem.



Podjmij próbę wcielenia w życie uzyskanych strategii.



Nagrodź siebie za wysiłek!!!



Dzień: 03.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

Opisz swój sukces związany z jazdą na rowerze.





Dzień: 04.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

**Opisz swój sukces związany z odpowiedzią
ustną na lekcji.**





Dzień: 05.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

Opisz swój sukces związany z napisaniem sprawdzianu.





Dzień: 06.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

Opisz swój sukces związany z gotowaniem.





Dzień: 07.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



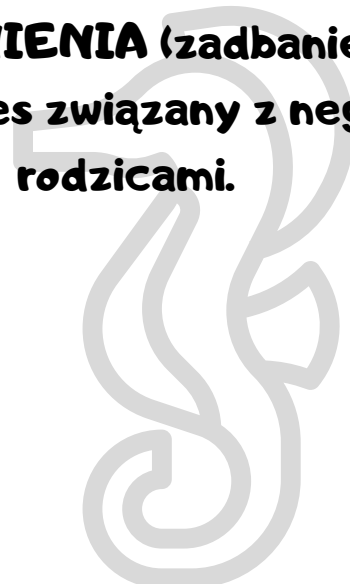
REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

Opisz swój sukces związany z negocjacjami z rodzicami.





Dzień: 08.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

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





Dzień: 09.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



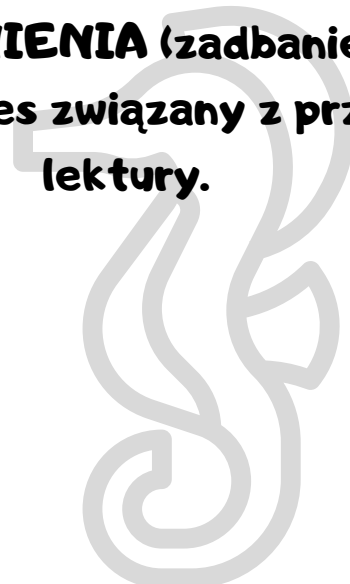
REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

Opisz swój sukces związany z przeczytaniem lektury.





Dzień: 10.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



REGENERACJA CIAŁA

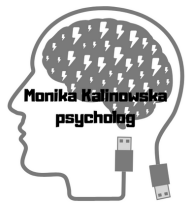
(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

Opisz swój sukces związany z próbnymi egzaminami.





Dzień: 11.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

**Opisz swój sukces związany z rozwiązaniem
konfliktu z rówieśnikiem.**





Dzień: 12.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

Opisz swój sukces związany z zadaniem o swoje prawa.





Dzień: 13.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



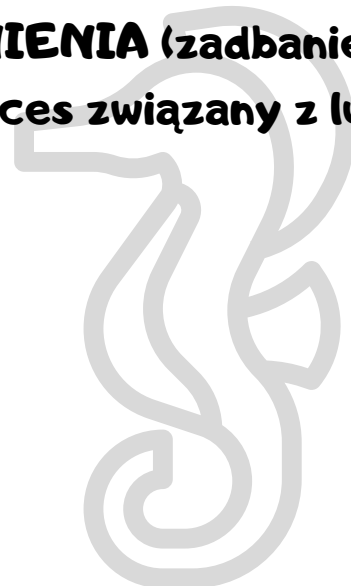
REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

Opisz swój sukces związany z lubianą grą.





Dzień: 14.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

POWTÓRKI Z PRZEDMIOTÓW

(zadbanie o myśli):



REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

Opisz swój sukces związany z nieprzyjemnymi emocjami (smutkiem, złością).





Dzień: 15.06.2020 r

Plan na dzisiaj:

REGENERACJA UMYŚLU

(zadbanie o uczucia):



REGENERACJA CIAŁA

(zadbanie o ciało):



MOJE WSPOMNIENIA (zadbanie o hipokamp):

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





Dzień: 16, 17, 18.06.2020 r

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!!!