



STOP - stresui prieš egzaminus

Ar šiais metais laikysi egzaminus?

Jeigu į šį klausimą atsakei „Taip“, tai ši informacija – tau !

Keli būdai stresui įveikti:

mąstyk pozityviai (įvertinkite realias savo galimybes, tačiau nepamirškite pasitikėti savimi);

nepervark (planuokite savo laiką, ruoštis egzaminui reikia kiekvieną dieną po truputi, nepamirškite poilsio);

mankštinkis (fizinis aktyvumas gerina sveikatą ir pakelia nuotaiką. Žmonės, kurie nuolatos mankštinasi, lengviau susidoroja su stresą sukeliančiais įvykiais, labiau pasitiki savimi ir yra mažiau prislėgti);

suderink mitybą (subalansuota ir pilnavertė mityba padės organizmui lengviau atremti žalingą streso poveikį);

juokis (juokas veikia panašiai kaip mankšta - jis mus suaktyvina, masažuoja raumenis, sukelia atsipalaidavimo jausmą).

Jeigu „stresas“ neleidžia mokytis, pabandyk įsiminti tris veiksmingas taisykles:

1. Išjunk  2. Uždaryk 
3. Pamiršk visus kompiuterinius žaidimus !

Įsimink – egzaminus laikai SAU ir tik DĖL SAVĖS!