

**Poziom 1.12. Jak poradzić sobie ze stresem przed sprawdzianem, maturą lub egzaminem?****- ćwiczenia**

Zgodnie ze wskazówkami ze strony, najlepiej będzie, jeśli wydrukujesz ten plik z ćwiczeniami. Następnie po zapoznaniu się z artykułem na stronie MasterStudent.PL i przemyśleniu go, przeczytaj poniższe pytania i wypisz po 3-5 odpowiedzi odnoszących się do Twojego życia. Pochyłą czcionką są podane przykładowe odpowiedzi. Kartkę z ćwiczeniami zachowaj w segregatorze. Przejrzyj ją po dniu, tygodniu, miesiącu. Kiedy przejrzysz ją po tygodniu i miesiącu, wypisz sobie najważniejsze dla Ciebie odpowiedzi i wnioski.

**Pytanie 1.12.1. Jak obecnie radzę sobie ze stresem przed egzaminami, czy w ogóle sobie radzę? czy wiem, że stres ma też dobre strony i można go dobrze wykorzystać? czy wiem, jak poskromić stres?**

*dobrze przygotowuję się do egzaminu i w ten sposób minimalizuję stres; robię kilometrowe ściągę; dzień przed egzaminem idę na kawę z przyjaciółmi*

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |

**Pytanie 1.12.2. Jakie są zalety stresu?**

*brak odkładania na potem ważnych zadań; mobilizacja; można się lepiej skupić*

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |

**Pytanie 1.12.3. Jak oswoić i poskromić stres?**

*solidne przygotowanie się, udział w wielu podobnych sprawdzianach, konkursach, dzielenie się wiedzą, poczucie humoru, świadomość innych możliwości w razie nie zdania egzaminu*

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |

**Podsumowanie i wnioski po 7 i 30 dniach (do punktów 1.12.1 – 1.12.3)**

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |