

Opanuj stres i zdaj egzamin

Wielkimi krokami zbliżają się egzaminy maturalne. Dla przygotowujących się do nich uczniów nadchodzące tygodnie mogą być szczególnie stresujące. W związku z tym zapraszamy naszych maturzystów do obejrzenia webinarium ADAMED SmartUP dotyczącego sytuacji stresowych. Prowadząca, psycholog dr Alicja Gniewek wskazuje, czym jest stres, co go powoduje oraz co należy zrobić, by uodpornić się na jego negatywne działanie. Przede wszystkim jednak w wideo dzieli się sprawdzonymi technikami radzenia sobie w stresujących sytuacjach, takich jak np. egzamin dojrzałości.

<https://www.youtube.com/watch?v=FIW87r0BTIE>.

Zastanawialiście się, co łączy ważny egzamin z pierwszą randką? Oba zdarzenia to stresory, czyli czynniki wywołujące w nas stres. O tym, jak nasz układ nerwowy reaguje na stres w sposób fizjologiczny oraz jak sobie z nim radzić dowiedzie się oglądając film edukacyjny ADAMED SmartUP. Opowiada Klaudia Szklarczyk-Smolana:

<https://www.youtube.com/watch?v=howvRAkWPLM>

Na odpowiednim poziomie stres dodaje nam odwagi, pozwala się zmobilizować i osiągnąć upragniony cel. Jaki poziom stresu działa na nas motywująco? O tym, czy stres jest nam potrzebny i czy jest on naszym wrogiem czy przyjacielem dowiedzie się oglądając krótki filmik edukacyjny: <https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU>