**Temat: Jak radzić sobie przed stresem przed egzaminem ósmoklasisty?**

Zbliża się termin egzaminu ósmoklasisty. Na pewno masz wiele pytań i wątpliwości jak poradzić sobie na egzaminie, Wtedy pojawia się stres, który może powodować poczucie pustki w głowie, pogorszenie pamięci, trudności w koncentracji uwagi i podejmowaniu decyzji, a także kłopoty ze snem.

Pamiętaj: stres nie jest taki straszny. Nie jest ani dobry ani zły. To my nadajemy mu znaczenie. Jeśli nie radzimy sobie z nim - jest zły, ale jeśli go pokonujemy - może być dobry. Stres może dodać nam sił, może zmobilizować nas do dalszego działania i być motorem naszych sukcesów.

Co zrobić, żeby opanować zdenerwowanie i do egzaminu podejść ze spokojem? Skopiuj poniższy link i obejrzyj film na you tubie

**https://www.youtube.com/watch?v=3d18qdwpUl8**

Pozdrawiam Was cieplutko Małgorzata Cyboroń