

## Poradnik o stresie egzaminacyjnym

Wpisany przez Joanna Czarnecka  
piątek, 09 maja 2025 12:39

---



W **Poradniku o stresie egzaminacyjnym** dla ósmoklasistów można znaleźć informacje nt. stresu egzaminacyjnego, jego rodzajów, faz stresu, a także jak sobie z nim radzić. Materiał napisany w bardzo przystępnym języku - dla młodzieży. Materiał przygotowany przez CKE.

W **Narzędziowniku** uczniowie znajdą kwestionariusze, dzięki którym mogą m.in. rozpoznać swoje oznaki stresu, zbadać poziom i rodzaj stresu oraz swoje kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem. Materiał przygotowany przez CKE.