

ZADATAK: Traženje i zamjena riječi

1. Otvori datoteku **Kako se opustiti**
2. Kopiraj Wordov dokument **Kako se opustiti** u novi dokument.
3. Spremi dokument u mapu Tekst pod nazivom **Kako se opustiti** - tvoje ime.
4. Pronađi sva pojavljivanja riječi **za** (samostalna riječ – cijela riječ)
5. Pronađi sva pojavljivanja riječi **za** (samostalan riječ ili cijela riječ)
6. Zamijeni riječi **za** s **na**
7. Poništi zamjenu riječi.
8. Na kraj teksta dopiši sljedeće znakove: „ # * \$ % & / () = ? * ~ ` @

Kako se otpustiti?

Obaveze u školi se zahuktavaju, ima toliko toga za učiti, čitati...Ako osjećate stres vezano uz školske obaveze, možda vam neke od sljedećih tehnika opuštanja mogu pomoći da to prevladate.

Osjećate li da vas ponekad, osobito u vrijeme ispita, obuzima panika? Budući da su ispiti bitan element u procesu obrazovanja, osjećaj napetosti, brige ili nemira zbog njih sasvim su prirodni i ne trebate se zbog toga pretjerano uzrujavati. Međutim, važno je naučiti kako se nositi s takvim osjećajima te kako se uspješno opustiti.

Pet koraka do opuštenosti:

1. Nađite tihu sobu gdje vas nitko neće smetati, legnite na pod i zatvorite oči.
2. Duboko i polako dišite kroz nos kako biste u potpunosti osjetili rad pluća.
3. Zadržite dah dok ne izbrojite do tri pa polako izdahnite na usta. Ponovite ovo tri puta. Dok izdišete, zamislite kako sva napetost izlazi iz vas, zajedno sa zrakom.
4. Nakon toga se koncentrirajte na tijelo, napinjući mišićne skupine jednu po jednu. Počnite sa stopalima, što jače podvijajući nožne prste. Ostanite tako dok ne izbrojite do tri, a zatim ih opustite. Potom isto ponovite s gležnjevima i tako dalje.
5. Jednom kada usavršite ovu tehniku, možete se usredotočiti samo na napete mišiće.

Kako se „isključiti“?

1. Ako vam je teško u potpunosti se „isključiti“, pokušajte koristiti relaksacijski CD kojeg možete kupiti, ili još bolje, sami napraviti. Snimite nekoliko svojih omiljenih opuštajućih kompozicija te ih potom slušajte dok se opušate.
2. Zapalite nekoliko aromatičnih svijeća te legnite na kauč.
3. Nađite se s prijateljima. Skupa se možete baviti nekim sportom ili otići u kupovinu.
4. Priuštite si dugu i opuštajuću toplu kupku.

Tekst je preuzet s portala www.skole.hr