

O tym, jak nie zwariować na kilka dni przed maturą :)



Drogi Maturzysto, to już ostatnia prosta na drodze do egzaminu dojrzałości. Zapewne w tym tygodniu, pojawi się panika, czyli uporczywe myśli typu: „Nic nie umiem!”, czy „Mam coraz mniej czasu, nie dam rady!”. Zacznie się nerwowe wertowanie kartek i zakuwanie trzech przedmiotów naraz, co oczywiście jest zjawiskiem naturalnym, ale niestety wprowadzającym chaos. Jak zatem przetrwać ten czas, opanować stres i nie zwariować?

Oto kilka sprawdzonych podpowiedzi:

- **Utrzymuj wysoki poziom energii**, która pomaga nie tylko w nauce, ale i w codziennym funkcjonowaniu. Jedz regularne posiłki, najlepiej bogate w magnez, wspierający pracę mózgu, nawadniaj organizm i co równie ważne zadbaj o prawidłowy sen.
- **Wykorzystaj ten czas na powtórki materiału**, które usystematyzują Twoją wiedzę. Dobre efekty przynosi robienie krótkich powtórek z częstymi przerwami na małe przyjemności czy po prostu na wolne rozmyślanie i to koniecznie za dnia. Zarywanie nocy skutkuje tylko zmęczeniem, a to nie przekłada się na efektywność.

Pamiętaj, by dobrze je zaplanować. Rozpisz powtórki wg własnego planu działań (w którym nie powinno być miejsca na rozpraszacze typu Facebook, czy Twitter!) Jeśli tego nie zrobisz, pojawi się rozproszenie, skakanie z tematu na temat, a to marnowanie cennego czasu.

- Jeśli masz wątpliwości, co do analizowanego tematu, **nie wahaj się skorzystać z konsultacji z nauczycielem**. To ostatni moment, by prosić o wsparcie.
- Mimo wszystko, **postaraj się** w tej gonitwie, **znaleźć czas na relaks**, bo nie ma nic gorszego niż zaniedbywanie swoich potrzeb. Może to być rytualna gimnastyka, przejażdżka rowerem czy słuchanie ulubionej muzyki. Nawet rozmowa z kimś znajomym (pod warunkiem, że nie będziecie typować tematów i licytować się kto umie mniej) pozwoli skierować myśli na inne tory. Pamiętaj – masz do tego prawo!

- Dzień przed egzaminem **pozwól odpocząć swojemu organizmowi i mózgowi**, który pracuje na pełnych obrotach. Jeśli musisz dla własnego zdrowia psychicznego, zajrzyj do notatek, ale później wygospodaruj czas np. na spacer po lesie czy obejrzenie ulubionego filmu. Takie chwile wytchnienia zniwelują stres i od razu polepszy się Twoje samopoczucie!

- W dzień egzaminu zjedz pożywne, sprawdzone śniadanie, wyszykuj się, sprawdź, czy wszystko masz spakowane, stań przed lustrem i powiedz głośno: „Dam radę!”. A gdy już przyjdzie pora egzaminu... Oczyszczyć swój umysł z niepotrzebnych myśli i zaufaj swojej podświadomości (tak, wiem, łatwiej powiedzieć, niż zrobić, ale nie jest to niewykonalne). To właśnie podświadomość da Ci dostęp do wiedzy, którą przyswoiłeś i do umiejętności, które nabyłeś w wyniku ciężkiej pracy. Jeśli to zrobisz, zniknie przeświadczenie, że masz pustkę w głowie i bez stresu rozprawisz się z arkuszami maturalnymi!

Zatem weź głęboki oddech i do dzieła!

Powodzenia!!!