



JAK ZAPANOWAĆ NAD STRESEM W TRAKCIE MATURY?

- ☞ nie myśl o ocenach, skup się nad zadaniem - zastanów się, jak możesz je najlepiej wykonać czy rozwiązać,
- ☞ nawet jeśli dostałeś pytania, na które nie do końca wiesz jak odpowiedzieć - nie panikuj, pomyśl o tym, że jesteś uczniem nie od wczoraj, ale od wielu lat, masz dużą wiedzę - postaraj się przeszukać pamięć - jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś do niej dostęp,
- ☞ najpierw zrób zadania, których rozwiązania jesteś pewien, a te bardziej złożone lub te, wobec których masz wątpliwości zostaw na koniec,
- ☞ pamiętaj o oddychaniu! Brzmi banalnie, ale niektórzy z nas w sytuacji stresowej praktycznie przestają oddychać i nie wiedzą o tym, że w ten sposób ograniczają swoje zasoby tlenowe, a co za tym idzie intelektualne,
- ☞ przed wyjściem z domu zjedz coś, ale nie przejadaj się - zarówno zbyt pusty, jak i zbyt pełny żołądek będzie tego dnia Twoim nieprzyjacielem,
- ☞ na koniec wiedz, że matura to nie koniec świata a w zasadzie jego początek – prawdziwe życiowe egzaminy jeszcze przed Tobą!

Tekst opracowała Pani Agata Bryłka

