



Maturzysto, Maturzystko, stres można kontrolować!

Na szczęście istnieją sposoby na zmniejszenie wpływu stresu! Nie wszystkie sposoby działają jednakowo na każdego, jednak warto wybrać kilka, które mogą pozytywnie wpływać na obniżenie Twojego napięcia. Pamiętaj, że trema jest normalnym zjawiskiem i dotyczy każdego. Grunt to pozytywne myślenie, dobre przygotowanie i dbałość o siebie. Jesteśmy przekonani, że **POTRAFISZ ZAPANOWAĆ NAD TĄ SYTUACJĄ! UWIERZ W TO!** Życzymy Ci powodzenia!

Przede wszystkim musisz wiedzieć, że sam stres może być czymś pozytywnym. Bardzo często motywuje nas do działania, do tego, żeby w ogóle zacząć się uczyć. Stres wyostreza naszą uwagę, i koncentrację. Powoduje, że uczymy się skuteczniej i sprawia, że osiągamy lepsze wyniki. Problem pojawia się wówczas, gdy stres jest zbyt duży. Wtedy zamiast nam pomagać, zaczyna nad nami dominować. Zbyt duży stres może nam utrudniać zebranie myśli i znacznie spowolnić naukę. U każdego człowieka taki stres objawia się w inny sposób. Jednak są objawy, które możemy dostrzec u większości osób.

Są to:

- uczucie gorąca, mocne bicie serca,
- wypieki na twarzy,
- drżenie lub pocenie rąk,
- ból brzucha,
- płaczliwość,
- zgrzytanie zębami,
- brak wiary w siebie,
- zachowania nerwowe (np. gryzienie długopisów, drapanie się, częste upuszczanie rzeczy),
- problemy ze snem,

Jeżeli zauważysz u siebie któreś z tych objawów, czas o siebie zadbać! Do dzieła!

Jak zmniejszyć stres przed egzaminem maturalnym?

Przed Tobą egzamin maturalny – czy odczuwasz w związku z tym stres? To normalne! Każda ważniejsza sytuacja może wywoływać w nas poczucie stresu. Jak więc nad tym zapanować? Ta broszurka znacznie ułatwi Ci sprawę!



Po pierwsze – poszukaj wsparcia

Takim wsparciem mogą być dla Ciebie najbliżsi, rodzina i życzliwi Ci przyjaciele. Powiedz im, że odczuwasz stres i potrzebujesz dobrego słowa. W zakresie wiedzy pomoc mogą Ci nauczyciele, strony internetowe, na których znajdziesz cenne informacje, a także dobre podręczniki i opracowania, dzięki którym uporządkujesz swoją wiedzę. Jeżeli czegoś nie wiesz, pytaj innych lub znajdź osoby, z którymi będziesz mógł się uczyć.



Po drugie – zadбай o warunki, w jakich się uczysz

Pamiętaj o uporządkowaniu biurka. Zadбай o porządek w notatkach, książkach, na pulpicie komputera i w szufladach. Nie będziesz tracić czasu na szukanie potrzebnych rzeczy. Jeżeli dodatkowo będziesz często wietrzyć miejsce, w którym się uczysz i dotleniać się, zadbasz o odpowiednie oświetlenie i ciszę wokół siebie, przekonasz się, że Twoja nauka stanie się zdecydowanie szybsza i efektywniejsza, a Ty odzyskasz spokój.



Po trzecie – odczaruj negatywne myśli o egzaminie

Jeżeli egzamin maturalny będziesz traktować jako „górze nie do zdobycia” kontrolę przejmą emocje takie, jak strach, zniechęcenie, czy zmęczenie. Odczaruj to i zacznij traktować egzamin inaczej! Potraktuj go jak kolejny etap w swoim życiu lub schodek, na który trzeba wejść, by spełniły się Twoje zawodowe marzenia. Pomyśl, że nauka do egzaminu pozwoli Ci usystematyzować i utrwalić wiedzę, a egzamin potwierdzi Twoje kompetencje, które w oczach przyszłych szkół lub pracodawców będą niezwykle wartościowe. Pamiętaj też, że nie jesteś jedyną osobą, która będzie zdawała egzamin. Ważne jest też, aby dać sobie prawo do błędów!



Po czwarte – ucz się skutecznie

ROZPOZNAJ SWÓJ STYL

Jaki jest Twój styl uczenia się? Jesteś wzrokowcem, słuchowcem czy kinestetykiem? Jeżeli nie wiesz – wygoogluj te hasła! W Internecie znajdziesz krótkie testy i opisy stylów uczenia się. Gdy już poznasz swój styl, skorzystaj z poniższych porad:

- Jako wzrokowiec: czytaj, podkreślaj, rób schematy, notuj, koloruj, zakreślaj, rób rysunki, rysuj mapy pamięci.
- Jako słuchowiec: powtarzaj materiał na głos, rymuj, tłumacz innym, pytaj o tłumaczenie innych, przedyskutuj, korzystaj z audiobooków i filmów, wideoblogów.
- Jako kinestetyk: zapewnij sobie swobodę ruszania się i siadania z książką i zeszytem w różnych pozycjach w Twoim pokoju, możesz chodzić po pokoju, ubieraj luźne stroje do nauki, pisz, podkreślaj, bazgraj podczas nauki, pisz palcem w powietrzu.

ZACZNIJ OD NAJGORSZEGO

Ucz się najpierw materiału z najtrudniejszych przedmiotów i zagadnień. W ten sposób materiał lżejszy pozostanie do przyswojenia, gdy bardziej zaczniesz odczuwać zmęczenie.

MAŁE PORCJE WIEDZY

Rozkładaj materiał w czasie i dziel go na małe partie. Wyznaczaj sobie cele – ucz się regularnie, nie próbuj nauczyć się obszernego materiału w jeden wieczór – to nie jest możliwe. Takie podejście prowadzi do wzrostu frustracji i podniesienia poziomu stresu!

ZMIENIAJ TEMAT

Nie ucz się jednego przedmiotu przez wiele godzin. Ludzki umysł szybko męczy się przetwarzaniem i zapamiętywaniem informacji o podobnej treści.

NIE PRZEMĘCZAJ SIĘ!

Unikaj wielogodzinnej nauki ze sporadycznymi przerwami. Zafunduj sobie krótką 5-10 minutową przerwę co 45 minut! Dużo więcej zapamiętasz.

NIE ZWLEKAJ

Unikaj odkładania wszystkiego na później. Efektem zwlekania z nauką jest nawarstwienie wielu partii materiału i wzrost Twojego napięcia w obliczu braku czasu na jego zapamiętanie.

RÓŻNE ŹRÓDŁA WIEDZY

Korzystaj nie tylko z notatek, ale też z alternatywnych źródeł wiedzy. W ten sposób stworzysz dodatkowe skojarzenia i nauczysz się więcej.

POWTARZAJ!

Stwórz sobie system powtórek – raz w tygodniu lub raz w miesiącu powtórz materiał. Niesamowicie utrwali to Twoją wiedzę!



Po piąte – pomyśl o zdrowiu

PIJ DUŻO WODY!

Wyrób w sobie nawyk picia 1,5-2 litrów wody dziennie. Organizm człowieka składa się w 60-65% z wody. Pozwala ona na szybsze i silniejsze przewodzenie impulsów nerwowych. Woda stanowi 82% zawartości mózgu, wpływa na Twoją naukę, szybkość i jakość myślenia. Jeżeli jej brakuje – słabiej przyswajasz materiał i czujesz zmęczenie.



ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ

- Jedz śniadanie – powinno być królewskie!
- Jedz pięć mniejszych posiłków w ciągu dnia zamiast trzech obfitych. Zrezygnuj z fast food'ów.
- Pamiętaj o spożywaniu tłuszczów nienasyconych. Bogatym ich źródłem są pestki słonecznika, pestki dyni, olej rybny, orzechy włoskie. Tłuszcze te idealnie przewodzą, podobnie jak woda. Dzięki nim szybciej zapamiętujesz i łatwiej się uczysz.
- Unikaj słodyczy - powodują one natychmiastowy wzrost, a następnie bardzo szybki spadek poziomu cukru we krwi. Takie wahanie prowadzi do obniżenia zdolności przyswajania wiedzy, problemów z koncentracją oraz uczucia zmęczenia.

RUSZAJ SIĘ

Spacer, rower, basen, gra w piłkę... zrób cokolwiek, ale się ruszaj! Regularne, codzienne ćwiczenia nie tylko przyspieszają tempo przyswajania nowych porcji materiału, ale również pobudzają wydzielanie endorfin i serotoniny, które wpływają na poprawę nastroju. Ważne jednak, żeby robić to regularnie, przynajmniej przez 30 minut dziennie, najlepiej w przerwie od nauki. Do roboty!

ZADBAJ O DOBRY SEN

6-8 godzin snu na dobę stanowi normę. Zdrowy sen pozwala zregenerować pamięć i wzmocnić efekty Twojej pracy. Jeżeli nie zadbasz o sen, będzie to nieść negatywne skutki takie, jak złe samopoczucie, rozkojarzenie, obniżenie odporności, rozdrażnienie, luki w pamięci, itp. Nie ucz się nocą! Staraj się kłaść o podobnej porze. Zapewnij sobie ciszę (wyłącz radio i telewizor) oraz całkowitą ciemność (wyłącz światła i zasłoń okno). Twój sen będzie prozdrowotny – doda Ci siłę, utrwali wiedzę i zapewni Ci połowę sukcesu na egzaminie.