

Cytat na dziś:

„Zachowaj spokój i daj z siebie wszystko”

Autor nieznany



Maturzyści! Doszliście do wyjątkowego momentu w Waszej edukacji. Kończycie szkołę średnią. Przed Wami otwiera swoje drzwi długo oczekiwana przez Was dorosłość. Kolorową krainę nastoletnich marzeń coraz częściej przysłaniać będzie szara mgła rzeczywistości. Dorosłość, to życie na własny rachunek, gdzie nie ma gotowych do realizacji recept, gdzie każdy wybiera dowolnie sposób rozwiązania piętrzących się problemów i ponosi pełną odpowiedzialność za osiągnięte efekty, wraz z ich konsekwencjami.

W szkole przed Wami już tylko matura. Z całego serca życzę Wam powodzenia. Wykorzystajcie czas, jaki teraz macie do uporządkowania wiedzy. Wszystkiego dobrego!

Na koniec garść ostatnich rad ;-)

Tylko dla dziewczyn

-Powiedz sobie, że na pewno świetnie zdasz egzamin, a tak właśnie będzie. Pamiętaj o zasadzie samospełniającego się proroctwa. Oczekuj, że wszystko się uda. (Nie zaszkodzi również jeszcze raz sumiennie powtórzyć materiał)

-Jeden taki stres to aż za dużo. W dniu matury masz prawo zapomnieć o wszystkich innych kłopotach.

-Pogadaj ze znajomymi, którzy są już po maturze. Powiedzą Ci, że nie ma się czego bać. Uwierz im!

-Matura to kolejny pretekst, żeby super wyglądać. Kup nowy ciuch i pamiętaj o czerwonych majtkach (na szczęście). Dobry wygląd poprawia samopoczucie, dlatego zrób makijaż i fryzurę. Kiedy będziesz gotowa, stań przed lustrem i powiedz sobie: jest super!

Tylko dla chłopaków

-Nie pozwól, by stres Cię sparaliżował. Pamiętaj, że odpowiednio kontrolowany może być mobilizujący, konstruktywny i pomóc Ci wejść na "najwyższe obroty".

-Nerwy będą mniejsze jeżeli pójdziesz na egzamin ze świadomością, że jesteś dobrze przygotowany.

-Egzamin maturalny to duży stres, zgoda. Pomyśl jednak o tym, jaki będziesz miał luz jak już wszystko zdasz. Wakacje, wyjazdy, dziewczyny, zabawa i dużo wolnego czasu.

-Tak naprawdę, to przecież wiesz, że życie bez stresu byłoby nudne, pozbawione adrenaliny i dreszczyku emocji.

A w dniu matury

1. Uduś stres poduszką. Prześpij się co najmniej 8 godzin.
2. Weź zimny prysznic.
3. Wciągnij porządne śniadanie i zagryź czekoladą.
4. Łyknij sobie szklankę ciepłego mleka.
5. Załóż skromny, ale elegancki ciuch. Miej swój styl!
6. Odpowiednio wcześniej jedź bez stresu na maturę.
7. Na starcie zrób dobry plan. Będzie cię dobrze prowadził.
8. Wypunktuj wszystkie wiadomości i inne mądrości, które wykorzystasz w pracy.
9. Pomyśl o tych wszystkich imprezach, które czekają Cię po zdanej maturze.
10. I pamiętaj ...Znów za rok matura ;-)

Magdalena Gajerska-Kozak