

4 trochę inne rady dla maturzysty



By skutecznie uczyć się do matury nie wystarczy jedynie siedzieć nad książkami. Zastanawiałeś się czemu czasami nie możesz się skupić, jesteś zmęczony tuż po weekendzie i tak często nic Ci się nie chce? Żeby do egzaminu podejść w jak najlepszej formie warto odrobinę zmienić także swój tryb życia, co pomoże Ci uzyskać **równowagę** i **dobre samopoczucie**. Mamy dla Ciebie kilka prostych rad.

1. Mądrze zaplanuj swój wolny czas – poczujesz się lepiej



Każdemu należy się odrobina relaksu i ucieczka od stresów. Lecz to, co w swoim wolnym czasie robimy ma olbrzymie znaczenie dla jakości naszego wypoczynku. Warto zastanowić się nad tym chwilę. Przysłowie łacińskie mówi *difficilis in otio quies* (**bezczytność nie daje spokoju**). Oczywiście nie ma niczego złego w obejrzeniu serialu bądź spędzeniu chwili na Facebooku. **Umiarkowane "odmóżdżenie"** bywa przyjemne. Jednak, jeżeli przez większość swojego wolnego czasu karmisz wirtualne krowy lub przerzucasz kanały w telewizji, to znak, że coś powinieneś zmienić.

Zamiast oglądania kolejnej powtórki "W11", **przeczytaj książkę**, którą dostałeś na święta rok temu. **Pójdź na basen** lub **siłownię**. Zamiast umawiać się ze znajomymi na kolejną internetową rozgrywkę strzelania – spotkajcie się i **zagrajcie w strategiczną grę planszową**. **Upiecz ciastka** albo **przygotuj obiad dla rodziny**. To czynności, po których będziesz bardziej zadowolony z siebie niż po „wbiciu kolejnego levelu” w swojej ukochanej grze komputerowej. Staraj się, by Twój relaks nie tylko sprawiał Ci przyjemność, ale przy okazji wzmacniał Twój umysł, tężyznę fizyczną i kreatywność – wtedy **odpoczynek będzie pełen**.

Jeżeli jednak naprawdę danego dnia nic Ci się nie chce to po prostu... **wycisz się**. Połóż się na kanapie lub w gorącej kąpeli. Zrób sobie kakao lub ulubioną herbatę i zjedz kilka tych ciasteczek, co je wcześniej upiekłeś. Dobór muzyki też nie jest bez znaczenia. Nawet jeżeli kochasz ciężkie,

głośne brzmienia, nie odpoczniesz przy nich. Do relaksu i odprężenia **dobierz sobie muzykę spokojniejszą**. Po ostrzejsze płyty sięgnij przy sprzątanu, sporcie i na imprezie.

2. Zadbaj o higienę snu – będziesz miał więcej energii



Wiem. Łatwo mówić – trudniej wykonać. Wstajesz o 6, nierzadko masz zajęcia do późna, trzeba odrobić lekcje, a poza tym umówiłeś się jeszcze z kolegą na mieście. Ale długość spania to nie jest jedyny składnik dobrego wypoczynku.

Spróbuj możliwie **ustabilizować swój sen**. Zamiast wylegiwać się w sobotę i niedzielę w łóżku, spróbuj wcześniej pójść spać poprzedniego dnia, a **wstawaj zawsze o tej samej porze**. Wydaje Ci się, że dobrze zasypiasz przy włączonej muzyce lub telewizorze? Nieprawda. Twoja sypialnia **powinna być wyciszona** i wolna od bodźców, które rozpraszają Twój umysł i utrudniają zapadnięcie w fazę głębokiego snu. Ponadto w ciągu dnia **nie siedź z laptopem na łóżku**. Od tego masz biurko, stół lub każdą inną przestrzeń w domu. Miejsce, w którym śpiesz nie może być jednocześnie miejscem Twojej pracy – ma się kojarzyć jedynie z relaksem i wyciszeniem.

3. Popracuj nad swoją dietą – poczujesz się lżej



Nie ma nic bardziej osłabiającego pracę umysłu niż pizza z podwójnym serem, czy wielka porcja frytek. Choć wydaje Ci się, że tłuste jedzenie poprawia nastrój, w rzeczywistości jest całkowicie odwrotnie. Jedzenie nadmiernej ilości tłuszczów i węglowodanów **pogłębia uczucie jesiennej depresji i spowalnia proces myślenia**.

Ogranicz wizyty w pizzerii i kebabach, a zwróć uwagę na półki ze zdrową żywnością oraz działy warzywne i ryby. Na pewno jest wiele owoców, które lubisz jeść. Wkrótce będzie sezon na pomarańcze i mandarynki, różne odmiany jabłek są dostępne przez cały rok. W sklepach coraz łatwiej o nowe egzotyczne smaki – kaki, melony czy granaty. Paczka mrożonych truskawek w środku zimy może skutecznie **poprawić humor i naładować porcją witamin**. Nie zapominaj o warzywach – brokuły, szpinak, bakłażan, marchewka to **niezawodne źródła zdrowia i dobrego samopoczucia**. Poszukaj w Internecie ciekawych przepisów z Twoimi ulubionymi składnikami.

4. Uporządkuj swoje życie – uwolnij się od chaosu



A zacznij od swojego pokoju. Po co Ci ta sterta starych czasopism na półce? Przetarte ciuchy, powinny wylądować w koszu, a te, których nie nosisz, bo Ci się znudziły, możesz rozdać lub zanieść do kosza na odzież używaną. Czy ten słonik na szczęście bez ucha i trąby, to faktycznie ważna dla Ciebie pamiątka, czy może jednak jego miejsce jest w śmietniku? Stare zabawki i gry, które przetrzymujesz na najwyższej półce szafy już dawno powinny wylądować u Twojego młodszego kuzyna, albo córki sąsiadki. Jeżeli dobrze się zastanowisz, możesz usunąć ze swojego życia mnóstwo **niepotrzebnych przedmiotów**. Zobaczysz, że poczujesz się znacznie lepiej patrząc na swój „odgruzowany” pokój.

Nawet nie zdajesz sobie sprawy jak nasz umysł obciążony jest strumieniem ciągle napływającej informacji. Jak go zatrzymać? Całkowicie się nie da – taki przywilej mają jedynie pustelnicy oraz mnisi i zakonnice w zamkniętych klasztorach. Ale możesz go trochę ograniczyć. Powyrzucaj niechcianych znajomych z Facebooka – a przynajmniej tych, którzy najbardziej zaśmiecają Ci ścianę informacjami, które zupełnie Cię nie interesują. Czy ten kolega z podstawówki, którego nie widziałeś od 10 lat naprawdę musi Ci wciąż pokazywać zdjęcia swojego psa lub samochodu? Czy ta dziewczyna, którą raz widziałeś na imprezie musi dzielić się z Tobą swoimi przemyśleniami dotyczącymi siostry matki swojego ex chłopaka? Po co Ci to? Odetnij się od obcych i ich problemów.

Oczywiście nie wszystko w Twoim życiu musi być idealnie uporządkowane, celowe i zdrowe. Jednak wprowadzenie tych wskazówek chociaż częściowo, sprawi, że **poczujesz się lepiej i będziesz miał więcej energii**, a to niezawodnie wpłynie na szybkość i efektywność Twojej nauki.