

# MATURA Z VISTULĄ

JAK OPANOWAĆ STRES PRZED MATURĄ.  
POCZUCIE HUMORU MOŻE WAS  
URATOWAĆ

**Autor:** dr Juliusz Maliszewski, Dyrektor Programu  
Kształcenia kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja  
Społeczna

PARTNER STRATEGICZNY

**Perspektywy**

PATRON MEDIALNY

otouczelnie



**Akademia Finansów i Biznesu Vistula**  
**Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa Vistula**  
Studia globalnych możliwości



[vistula.edu.pl](http://vistula.edu.pl)  
[vistulahospitality.edu.pl](http://vistulahospitality.edu.pl)

# JAK OPANOWAĆ STRES PRZED MATURĄ. POCZUCIE HUMORU MOŻE WAS URATOWAĆ



## UWAGA!

Matura to nie katastrofa, nie zasługuje na ekstremalny stres. Wręcz odwrotnie – matura to wydarzenie pozytywne.

Nie spinajcie się, podejdźcie do niej z humorem.

Zdarza się jednak, że ogarnia Was strach. Przewyciężenie go to bohaterstwo.

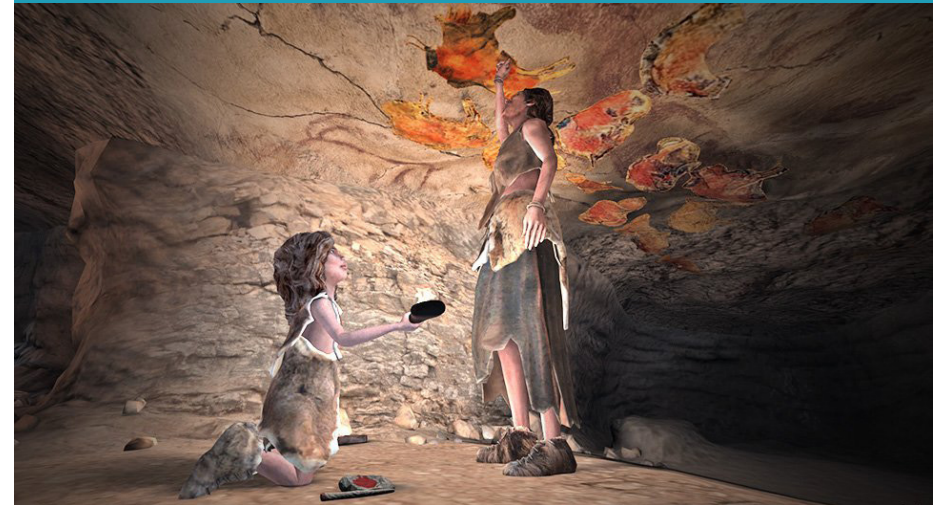


# JAK WIĘC ZOSTAĆ PRAWDZIWYM BOHATEREM?



- Trzeba zrozumieć, że strach mobilizuje i można go wykorzystać.
- Wyobraźcie sobie, że stres może być sprzymierzeńcem, a nie wrogiem.

Stres jest uczuciem pierwotnym. Prehistoryczni myśliwi odreagowywali go, malując na ścianach jaskiń zwierzęta i siebie polujących na nie. To ich uspokajało i mobilizowało.



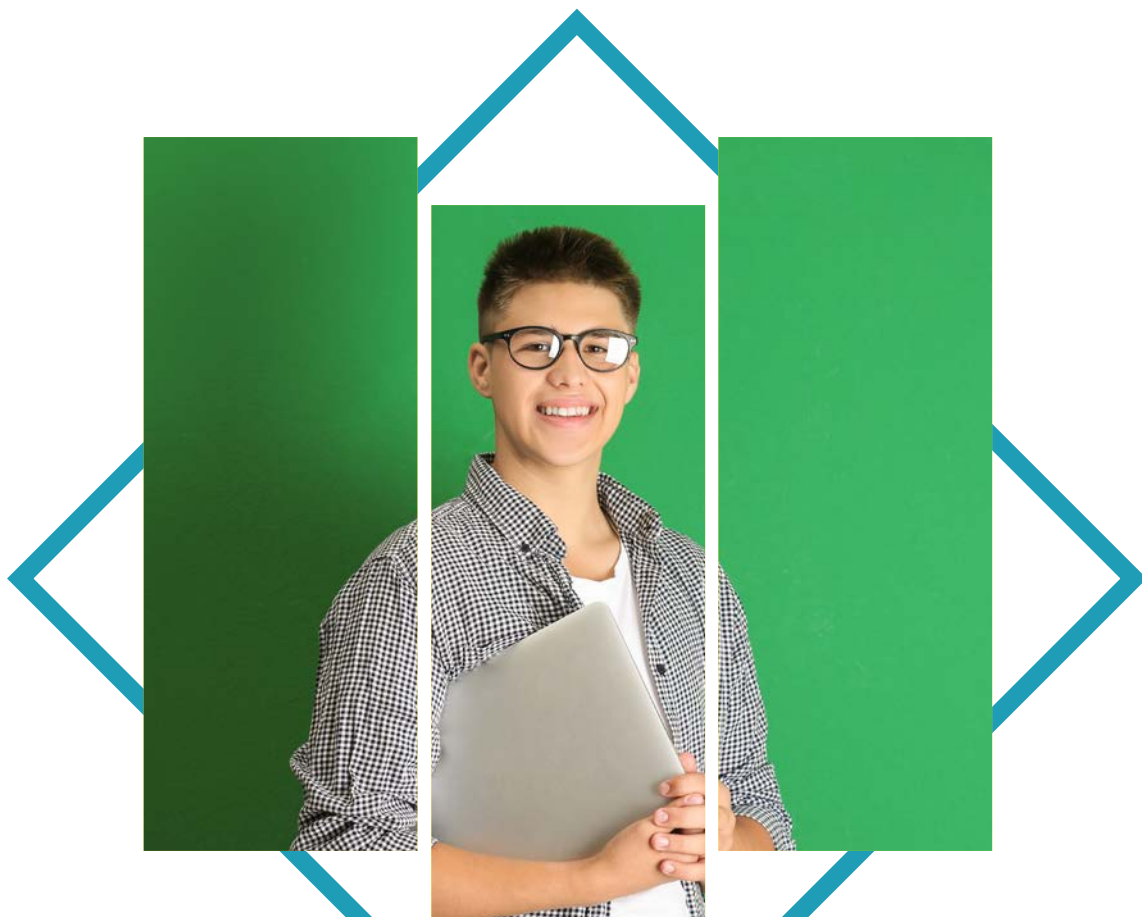
# MOBILIZACJA ORGANIZMU TO:



- **przyśpieszone bicie serca** – powoduje ukrwienie mięśni i podnosi gotowość organizmu do podjęcia wzmożonego wysiłku;
- **przyśpieszony oddech** dostarcza do płuc większą niż zazwyczaj dawkę tlenu;
- **pocenie się** reguluje temperaturę ciała, nie daje się nam „zagotować”;
- **skupienie na zadaniu** (ucieczka bądź atak) wyostrza odwagę;
- **lepszą pracę mózgu i zapamiętywanie.**



# STRES MOŻE MIEĆ TAKŻE NEGATYWNE SKUTKI:



- lęk,
- nerwowość,
- huśtawka nastrojów,
- złość,
- zaburzenia snu,
- bóle głowy,
- omdlenia,
- biegunki,
- pocenie się dłoni,
- trudności z oddychaniem,
- dreszcze i „gęsia skórka”.



# JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?



- Nie płaczcie.
- Stańcie obok i spójrzcie na siebie chłodnym okiem.

**MACIE KILKA DOBRZYCH POWODÓW, DLA KTÓRYCH NIE POWINIŚCIE STRESOWAĆ SIĘ EGZAMINEM:**

- egzamin jest niezbyt trudny;
- wiatru w żagle dodaje Wam fakt, że jesteście dobrze przygotowani;
- wiecie, że jesteście inteligentni i poradzicie sobie!

# CO SPRZYJA PRZED MATURĄ?



- Wiara w siebie;
- Pozytywne myślenie;
- Potraktowanie egzaminu jako wyzwania;
- Chęć do walki.

## JAK WSPIERAĆ SIĘ, BY STRES MINĄŁ?

- Zdystansowane spojrzenie na czekające zadania.
- Wizualizacja tego co Was czeka – wyobraźcie sobie na sali egzaminacyjnej, jak się przygotowujecie, wybieracie temat i jak się nad nim zastanawiacie, osławiacie się z sytuacją.
- Przełamanie schematu.

# KALENDARZ WYDARZEŃ I PRZEDSIĘWZIĘĆ, KTÓRE POWINNY POPRZEDZIĆ EGZAMIN I ZNIWELOWAĆ TOWARZYSZĄCY MU STRES.



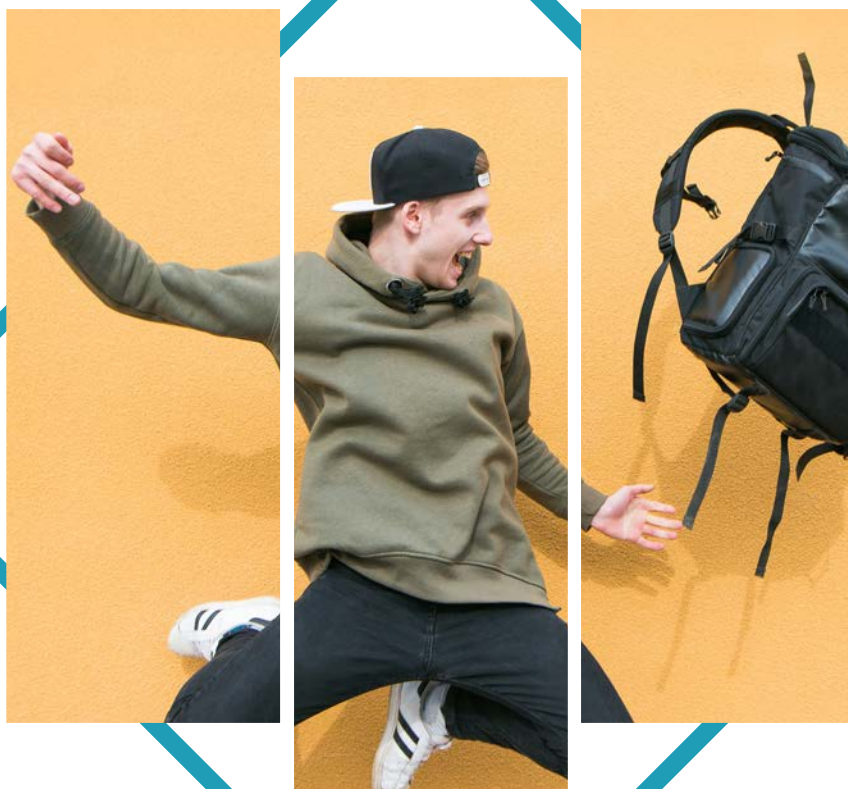
## PRZED EGZAMINEM

Przygotowanie do egzaminu, czyli praca nad kondycją fizyczną i intelektualną na minimum kilka dni wcześniej.

- 1) **Ruch** – co najmniej kilka dni przed egzaminem dotleniajcie mózg – ruch stapia adrenalinę.
- 2) **Ćwiczcie głębokie oddechy** – przyda się w przypadku paniki i nie tylko, dotlenia mózg.
- 3) **Nawadniajcie organizm** – tu też chodzi o mózg – zamiast kawy czy napojów energetyzujących – woda.
- 4) **Uczcie się w cyklach 60 minutowych z przerwami do 10 minut** – mózg powinien mieć szansę zregenerować się i dobrze poukładać przyswajaną wiedzę w odpowiedniej przegródce.
- 5) **Uwaga na „cyfrową demencję”** – treści przyswojone z ekranu angażują jedynie pamięć krótkotrwałą, nie to co tradycyjnie robione notatki i nauka z nich. Internauci korzystający z Google i Wikipedii nie zapamiętują informacji, ale tylko to, gdzie można je znaleźć.



# KALENDARZ WYDARZEŃ I PRZEDSIĘWZIĘĆ, KTÓRE POWINNY POPRZEDZIĆ EGZAMIN I ZNIWELOWAĆ TOWARZYSZĄCY MU STRES.



## DZIEŃ PRZEDTEM

Tego dnia nie uczcie się, postawcie na relaks i dotlenienie. Warto się wyspać.

## W DNIU EGZAMINU:

- **Zrezygnujcie z używek** – może być tylko kawa.
- Przed samym egzaminem – **dajcie sobie kilka chwil ciszy i skupienia.**
- Przemyślcie, w jaki sposób podejźcie do zadań lub tematów. **Ważne jest rozplanowanie działań, czyli gospodarowanie czasem.**

# CO ROBIĆ, GDY MIMO WSZYSTKICH STARAŃ DOPADNIE WAS PANIKA?



- **Oddychajcie** – już kilkanaście głębokich wdechów i wydechów uspokaja.
- **Zaciskajcie i rozluźniajcie palce u rąk.**
- **Pijcie wodę** – nawadnianie mózgu odstresowuje.
- **Policzcie do stu.**

**TRZYMAMY ZA WAS KCIUKI!**

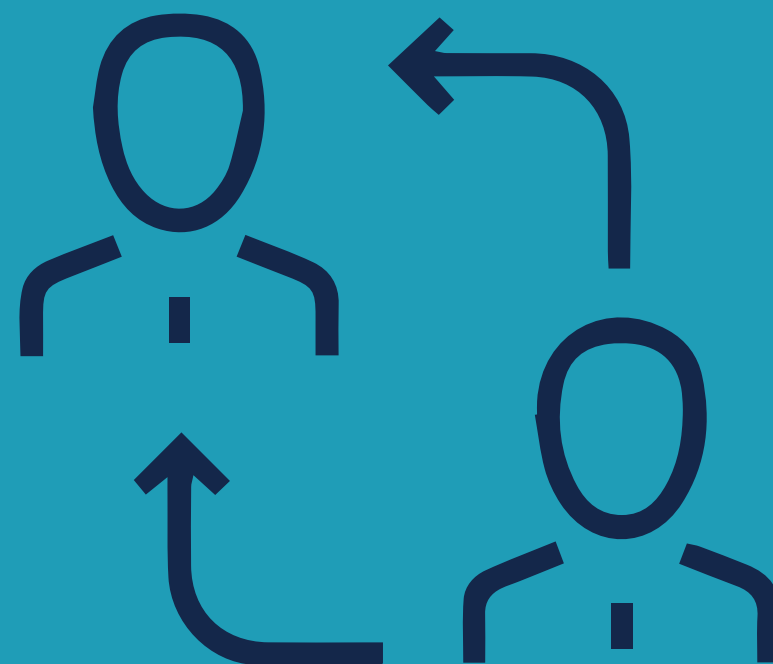


# INDYWIDUALNA KONSULTACJA TELEFONICZNA



W Vistuli dbamy o każdego studenta, ale najpierw zaczynamy od... Ciebie! Jeśli trudno Ci się zdecydować na to, co wybrać po maturze, porozmawiaj z naszym ekspertem. Konsultacje są **bezpłatne i bezpieczne** (telefon lub mail). Zarejestruj się już dziś.

<https://www.vistula.edu.pl/konsultacje>



# Z VISTULĄ OGARNIESZ PROJEKT MATURA BEZ STRESU



Chcesz zmniejszyć stres maturalny do niezbędnego motywującego minimum? Potrzebujesz praktycznych, sprawdzonych rozwiązań? Sprawdź zatem nasze...

## POZOSTAŁE WEBINARZY MATURALNE

<https://www.vistula.edu.pl/matura>



**Akademia Finansów i Biznesu Vistula**  
**Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa Vistula**  
Studia globalnych możliwości



[vistula.edu.pl](https://www.vistula.edu.pl)  
[vistulahospitality.edu.pl](https://www.vistulahospitality.edu.pl)