



# **PORADNIK MATURZYSTY „2021”**

Magdalena Drab  
Zbigniew Koziański

Poradnia dla Młodzieży  
W Łodzi

Łódź Styczeń 2021

## Spis treści

Wstęp

I. Maturzysto! Bądź dobrej myśli ! Nastaw się na przyjemność!

II. Jak osiągnąć sukces na maturze - wskazówki dla każdego?

III. Jak motywować się do nauki i przygotowań do matury ?

1. Korzyści z przygotowań i (dobrze) zdanej matury
2. Myśli wyzwalające i podtrzymujące chęć do nauki
3. Afirmacje - myśli które wzmacniają Twoją pewność siebie

IV. Jak skutecznie zwalczyć stres ?

V. Wskazówki dla osób słabo zmotywowanych

VI. Wskazówki dla osób, którym brakuje pewności siebie, zamartwiających się

VII. Wskazówki dla osób przemęczonych przygotowaniem i intensywną nauką

Cenne opracowania i wskazówki dla maturzystów

## Wstęp

Przygotowania do tegorocznej matury przebiegają w trudnym czasie trwającej wciąż pandemii oraz w warunkach nauki zdalnej. Do egzaminu pozostało jeszcze ponad trzy miesiące (dziś jest 1 luty 2021). Jak zapewne wiecie w związku z trudnymi warunkami przygotowań (nauka zdalna od kwietnia do czerwca i od listopada do dzisiaj) wprowadzono pewne zmiany w egzaminie maturalnym :

- nie będziecie zdawać egzaminów ustnych z języka polskiego i języka obcego, chyba, że ich wyniki będą Wam potrzebne do rekrutacji na uczelnie wyższe
- w przypadku egzaminu maturalnego z matematyki na poziomie podstawowym zmniejszono (o 5 pkt) liczbę zadań do rozwiązania w arkuszu egzaminacyjnym (przede wszystkim w zakresie zadań otwartych), przy zachowaniu pełnego czasu przeprowadzania egzaminu (170 minut)
- w przypadku egzaminu maturalnego ze wszystkich przedmiotów na poziomie rozszerzonym zniesiono obowiązek przystąpienia do egzaminu maturalnego z jednego przedmiotu na poziomie rozszerzonym jako warunku zdania egzaminu maturalnego.

Dokładną informację o tych zmianach powinniście otrzymać od swoich nauczycieli.

Mimo trudności i wprowadzanych zmian zapewne większość z Was chce dobrze przygotować się do majowego egzaminu i zdać go możliwie najlepiej. Poradnik ten powstał po to, aby pomóc Wam w przygotowaniu się do matury tak, abyście jak najlepiej wykorzystali czas, jaki pozostał do egzaminu maturalnego i w dobrej kondycji psychiczno-intelektualnej przystąpili do matury.

- **Część I** poradnika zachęca Was do pozytywnego nastawienia do nauki i odnajdywania w niej jak najwięcej sensu i przyjemności.
- **Część II** opisuje uniwersalne strategie, których zastosowanie jest gwarancją maturalnego sukcesu.
- W **części III** podpowiadamy, jak wzbudzać i utrzymywać odpowiednią i pozytywną motywację do systematycznej nauki oraz podajemy przykłady mobilizujących i afirmujących myśli.
- W **części IV** dowiecie się, jak skutecznie zapobiegać i radzić sobie z nadmiernym stresem (bo niewielki stres może mobilizować Was do optymalnego wysiłku).
- **Część V** zawiera wskazówki przeznaczone głównie dla osób, którym trudno zabrać się do systematycznej pracy.
- **Część VI** wspiera przede wszystkim osoby, którzy nie wierzą w swoje umiejętności i często zamartwiają się z powodu matury.
- **Część VII** zawiera wskazówki dla osób zmęczonych lub którzy mają skłonność do nadmiernego wysiłku, zapominając o potrzebie odpoczynku i trosze o zachowanie równowagi pomiędzy nauką, relaksem, innymi sferami aktywności.

Zachęcamy także do zapoznania się ze wskazówkami zawartymi w opracowaniach i prezentacjach dostępnych na stronie Poradni dla Młodzieży, które przedstawiamy na końcu Poradnika.

## I. Maturzysto ! Bądź dobrej myśli ! Nastaw się na przyjemność!

1. Wiesz *więcej* niż Ci się wydaje
2. Twój umysł *dojrzał*, uczysz się łatwiej niż kilka lat temu
3. Myślisz *lepiej*, bo masz więcej danych w głowie i ćwiczeń za sobą
4. Uczenie się po raz drugi jest *łatwiejsze i przyjemniejsze*
5. Powtórki są *szybkie* - to tylko przypomnienie, a nie opanowywanie materiału od nowa
6. Powtórki są *przyjemne* - uspokajają i satysfakcjonują, jak każde porządkowanie i uzupełnianie, dostrzeganie powiązań i całości
7. Masz wystarczająco *dużo czasu*, tylko dopasuj do niego oczekiwania i plany
  - nie musisz mieć 100% na maturze, aby zdać
  - aby zdać na 100% zacznij wcześniej powtórki i poświęć im odpowiednio dużo czasu
8. *Zaplanuj i zorganizuj* dobrze powtórki do matury w czasie, jaki Ci pozostał
  - podziel materiał do powtórzenia na miesiące, tygodnie i dni
  - na każdy dzień zaplanuj przyswojenie odpowiedniej porcji wiedzy
  - skupiaj się na tym co masz do zrobienia danego dnia - stawiaj małe kroczki
  - zapisuj postępy - odhaczaj zdania, które już wykonałeś
  - w każdym tygodniu naucz się tego co jest w planie, na koniec tygodnia powtórz treści
  - po wykonaniu każdego zaplanowanego etapu pozwól sobie na różne przyjemności i nagrody
  - najpierw powtórz to co już umiesz i rozumiesz - to podstawa, na której zbudujesz resztę
  - powtórki są konieczne, powinny być różnorodne, aby materiał zapisał ci się w pamięci.

## 9. Ucz się z *przyjemnością*

- nastaw się na przyjemność i zaznaczaj chwile, kiedy je odczuwasz
- stosuj różne metody nauki
- dopasuj miejsce, czas, sposób uczenia się do swojego temperamentu
- zadbaj o komfort i dobre warunki nauki

## 10. Twórz wizję egzaminu jako *najwspanialszego dnia w życiu*

- wyobraź sobie, jak skupiasz się w maksymalnym stopniu
- wydobywasz pamięci z łatwością to co wiesz
- trochę stresu - adrenaliny otwiera twój umysł i podnosi jego sprawność

## 11. Każdy wynik egzaminu jest *zwycięstwem*

- lepiej zdać 2 z 3 przedmiotów niż nie podchodzić wcale – jest przecież możliwość poprawki
- jedna poprawka to szansa na skupienia się wreszcie na jednej dziedzinie wiedzy
- oblanie matury może okazać się to *dobrodziejstwem*, gdyż
- zyskujesz czas na doświadczenie, możesz podjąć pracę
- dowiesz o co ci chodzi w życiu, poznasz swoje zainteresowania
- może nie stracisz 3 lat na źle wybranych studiach

Opracowano na podstawie :

Elżbieta Zubrzycka *Egzaminy bez spiny. Wiesz więcej i potrafisz więcej iż ci się wydaje*  
Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne . 2019 .

## II. Jak osiągnąć sukces na maturze ? - wskazówki dla każdego

### 1. Określ punkt wyjścia - Zbuduj motywację - Określ swoje cele

- Zaczynaj od pytania - ile naprawdę masz dni do nauki ?
- Które przedmioty są dla Ciebie najważniejsze ?
- Które przedmioty i w jakiej kolejności będziesz powtarzać ?
- Które wymagają od Ciebie największej pracy ?
- Co nie jest priorytetem, co jest najmniej ważne?

### 2. Przygotuj plan pamiętając o metodzie małych kroków

- Podziel materiał przeznaczony do uczenia się (powtarzania) na małe porcje (odcinki), rozłóż go w czasie
- Ustal jakie zagadnienia będziesz powtarzać(ćwiczyć) w danym tygodniu - rozsądnie zarządzaj swoim czasem
- Ustal stałe godziny nauki w poszczególne dni tygodnia
- Szybciej zobaczysz efekty swojej nauki, będzie Ci łatwiej utrzymać motywację
- Bądź systematyczny i wytrwały - realizuj swój plan bez odstępstw!

### 3. Ucz się w sposób aktywny, korzystaj z efektywnych technik

- Rób mapy myśli, twórz własne symbole i infografiki, łatwiej zapamiętasz treści
- Ucz się aktywnie - zapisuj, pytaj, wykorzystuj wszystkie zmysły
- Ucz się problemowo, rozwiązuj testy, zadania
- Tłumacz materiał innym
- Rób krótkie przerwy w nauce - odpoczywaj efektywnie

### 4. Unikaj rozpraszaczy ( „distraktorów ”)

- wyłącz powiadomienia w telefonie, z social mediów
- jeśli się uczysz z komputerem wyłącz na czas nauki internet,
- pozwoli ci to efektywnie wykorzystać czas i skupić się na nauce
- unikaj "złodziei czasu ",wielogodzinnych sesji w social mediach, gier, tv

## **6. Nagradzaj się**

- kiedy przerobisz część materiału nagradzaj się
- ustal, jakie nagrody lubisz - spacer ze znajomymi, rozmowa ze znajomymi, obejrzenie odcinka ulubionego serialu, kąpiel, inne

## **7. Bądź aktywny fizycznie - zadbaj o zdrowy styl życia**

- ćwicz regularnie (niezbyt forsownie), ruch, spacer poprawiają pamięć, ułatwiają skupienie, rozładują stres, dotleniają mózg- wszystko to sprzyja efektywnej nauce
- ogranicz kawę i napoje energetyczne
- regularnie pij wodę
- wysypiaj się
- zdrowo się odżywiaj - mózg lubi warzywa i orzechy
- oddychaj przeponowo, relaksuj się

## **8. Organizuj sobie wsparcie i korzystaj z niego**

- unikaj osób narzekających i przepowiadających „straszna” przyszłość
- pytaj nauczycieli ( ekspertów, korepetytorów) o sprawy trudne, niejasne

## **9. Rozmawiaj ze sobą pozytywnie - nie walcz ze sobą , pomagaj sobie**

- doceniaj siebie
- używaj słów , które dodają ci energii, sił , spokoju
- np. mów do siebie : wiem jak opanować nerwy, wkrótce poczuję się lepiej, dam radę, wierzę w siebie i dalszy sens nauki, zauważam postępy co mobilizuje mnie da nauki
- stosuj afirmację (patrz poniżej)

### III. Jak zmotywować się do nauki i przygotowań do matury ?

#### 1. Korzyści z przygotowań do matury

Wypisz wszystkie możliwe korzyści wynikające z systematycznych przygotowań do matury i osiągnięcia zadawalającego Cię rezultatu ?

**Przykładowe korzyści :**

- *większa wiedza i umiejętności*
- *lepsze wyniki na maturze, satysfakcja, zadowolenie, duma*
- *więcej spokoju wraz z systematyczną pracą*
- *dobry wynik z matury - więcej możliwości wyboru wartościowych studiów*
- *dostanie się na studia - możliwość realizacji swoich celów*
- *realizacja własnych potrzeb - bezpieczeństwa, uznania, osiągnięć, itp.*
- *stanę się bardziej dorosły, samodzielny, odpowiedzialny (autonomia)*
- *wzrośnie moje poczucie sprawczości, pewności siebie*
- *przy dobrej organizacji czasu nie muszę rezygnować z innych celów i przyjemności*
- *po maturze czekają mnie długie wakacje*
- *inwestuję w rozwój swoich kompetencji ( dobry trening przed studiami)*

**Dodatkowe korzyści z nauki:**

***Kiedy się nie uczysz ( nie przygotowujesz do matury)***

- *przeżywasz coraz silniejszy lęk*
- *obwiniasz wszystkich dookoła*
- *wypełnia cię złość na cały świat i czujesz się bezradny*

***Zamień niepokój i przykre emocje na pozytywne i konstruktywne działanie. Siądź do nauki !***

***Kiedy się uczysz ( przygotowujesz do matury )***

- *Poczujesz jak ogarnia cię spokój*
- *Zadowolenie z siebie*
- *Nabierasz poczucia, że panujesz nad sytuacją i swoim życiem*
- *Nabyta wiedza sprawia ci przyjemność, zauważasz, że robisz postępy*
- *Zauważasz, że wiedza wzbogaca Twoje życie : rozumiesz i widzisz więcej*
- *Czujesz się bezpiecznie*

#### 2. Myśli wyzwalamy chęć do nauki, podtrzymujące Twoją motywację

***Zamiast lęku przed porażką wzmagaj pragnienie sukcesu !***



- *Dużo już wiem, zaraz się to okaże*
- *Nauka będzie mi sprawiała przyjemność, kiedy tylko zacznę*
- *Będę mieć satysfakcję, kiedy nauczę się dzisiejszej porcji materiału*
- *Będzie mi przyjemnie, kiedy poukładam sobie nową wiedzę*
- *Im więcej wiem i rozumiem tym mniej się boję*
- *Nabieram poczucia , że panuję nad sobą i swoim światem*
- *Im więcej wiem , tym więcej rzeczy mnie zaciekawia i cieszy*
- *Rozpiera mnie duma, że zabieram się do nauki*
- *Kiedy dzisiaj skończę naukę, będę śpiewać lub włączyć ulubioną piosenkę*

### 3. Myśli ( afirmacje), które wzmacniają twoją pewność siebie i sens uczenia się

- *Wierzę w siebie i sens dalszej nauki*
- *Daję radę , dam radę*
- *Mam już dużo wiedzy, umiejętności i doświadczeń*
- *Podnoszę systematycznie poziom swojej wiedzy i nadal zamierzam to robić( mam plan i konsekwentnie go realizuję)*
- *Zauważam postępy , co mobilizuje mnie do dalszej nauki*
- *Mam wystarczająco dużo czasu , aby usystematyzować , ugruntować swoją wiedzę (dobrze zarządzam swoim czasem)*
- *Potrafię efektywnie uczyć się*
- *Potrafię utrzymać stres na optymalnym poziomie*
- *Potrafię rozwiązać to zadanie*
- *Dobrze pracuję pod presją*
- *Lubię wyzwania i rozwiązywanie problemów*
- *Jestem dobrze przygotowany do matury*
- *Cieszy mnie to , że jestem spokojny*

#### **ABY OSIAGNAĆ SUKSES W UCZENIU SIĘ:**

- *Uwierz w swoje możliwości*
- *Odważnie działaj*
- *Podnoś się z porażek, wyciągaj wnioski*
- *Myśl pozytywnie*
- *Planuj sobie czas*
- *Bądź ambitny*
- *Bądź systematyczny i wytrwały w uczeniu się*
- *Stawiaj sobie jasno określone cele*

Więcej ciekawych i cennych informacji na ten temat w prezentacji ***Jak odnieść sukces na maturze*** ( strona Poradni dla Młodzieży [www.pppdm.elodz.edu.pl](http://www.pppdm.elodz.edu.pl) )

## IV. Jak skutecznie zwalczyć stres ?

1. Sporządź sobie długoterminowy plan pracy
2. Spędzaj odpowiednia ilość czasu z rodziną, przyjaciółmi
3. Otaczaj się ludźmi miłymi i wspierającymi, unikaj złośliwych
4. Więcej czasu poświęcaj na odprężenie
5. Codziennie chodź na spacer
6. Myśl pozytywnie
7. Pracuj w swoim tempie, nie goń, powolność jest lepsza od gorączkowego pośpiechu
8. Skupiaj się na jednym zadaniu na raz, skończ je zanim podejmiesz następne
9. Wyznaczaj realistycznie cele i ambicje
10. Ogranicz spożywanie kawy i energetyków, nie pal papierosów
11. Więcej się uśmiechaj, śmiech - rozjaśnia twarz, rozluźnia mięśnie
12. Konstruktywnie organizuj swój dzień, swoją naukę
13. Unikaj tych, którzy marnotrawią Twój czas
14. Nie pozwól niepotrzebnie odrywać się od nauki, unikaj rozpraszaczy
15. Uprawiaj ćwiczenia fizyczne
16. Nie złość się na to, czego nie możesz zmienić
17. Posłuchaj muzyki
18. Zwierzaj się ze swoich „stresów” – korzystaj ze wsparcia
19. Zadzwoń do kogoś sympatycznego
20. Kup sobie prezent
21. Nagradzaj się za postępy w nauce, realizację zamierzonych planów
22. Nie „nakręcaj” się wyobrażając sobie, czego jeszcze nie umiesz
23. Unikaj hałasu i chaosu ( porządek na biurku, w materiałach do nauki)
24. Patrz na wszystko z właściwej perspektywy - nie wyolbrzymiaj trudności
25. Zachowaj równowagę pomiędzy nauką, rozrywką, relacjami z innymi

### **Kilka dni przed egzaminem**

1. Staraj się myśleć pozytywnie - stwórz pozytywne nastawienie do egzaminu
2. Skup się na tym, co wiesz i umiesz, na pewno wystarczająco dużo, aby poradzić sobie skutecznie z maturalnymi zadaniami
3. Utrwalaj znany już materiał, uzupełniając ewentualne braki
4. Pomyśl o swoich atutach - umiejętności logicznego myślenia, dobrym przygotowaniu
5. Nie zarywaj nocy - wypocznij, nie dopuszczaj do przemęczenia
6. Pamiętaj, że lekki stres (adrenalina) pomoże ci optymalnie myśleć w trakcie egzaminu
7. Twórz sobie uspokajające wizualizacje przebiegu matury
8. Poświęć trochę czasu na zajęcia, które cię relaksują - spacer, masaż, aromatyczna kąpiel, słuchanie muzyki, itp.
9. Rozmawiaj z ludźmi o przyjaznym usposobieniu
10. Nie myśl, że masz za mało czasu - może to tylko zwiększyć poziom Twojego stresu

## V. Wskazówki dla osób słabo zmotywowanych, ciągle rozpraszających się , niezorganizowanych

1. Wypiszcie wszystkie korzyści związane z uczeniem się.

Dlaczego uczenie się, przygotowywanie do matury (bardziej systematyczne) mogło by być dla ciebie ważne ?

.....

.....

.....

Tryb warunkowy pozostawia wolność wyboru ?

Chodzi oto, by nie były to powody które podsuwają ci rodzice, nauczyciele, inne osoby ale twoje własne, autentyczne przekonania i wartości, wtedy twoja motywacja będzie bardziej trwała i „prawdziwa” i będzie wypływała z twojego wnętrza

2. Odkryj co kieruje twoim działaniem, co cię rzeczywiście motywuje (jakie sytuacje czynniki wewnętrzne - zewnętrzne) a co cię demotywuje ( zniechęca) ? Które z tych rzeczy zależą od ciebie i możesz, jeśli zechcesz je poprawić ?

3. Istnieje wiele powodów by się uczyć, które dla ciebie są najważniejsze? ( przymus, potrzeba, wybór, aspiracja, dążenie, marzenie, wizja, zamiar, chęć, odpowiedzialność, powinność, wymóg, ambicja, przyjemność, wartość i sens nauki)

Postaraj się, aby jak najwięcej z tych powodów miało **wydzwięk pozytywny**, ale możesz też pomyśleć o negatywnych konsekwencjach niezrealizowanego celu (**co możesz stracić!**)

**Zamiast lęku przed porażką wzmagaj pragnienie sukcesu!**

*Zamień muszę na chcę i mogę.*

Chcę się uczyć **bo lubię**, uczenie jest ciekawe, nauka jest wartością .....

Chcę się uczyć **bo widzę korzyści**, jakie.....

4. Skojarz z uczeniem się jak najwięcej **pozytywnych emocji** (zainteresowanie , radość, dumy, szacunek dla samego siebie, zrozumienie, przyjemność, zadowolenie, ekscytacja, rozwój, gra, rozrywka, przygoda, sensowny wysiłek, zaangażowanie, osiągnięcia, energia)

A teraz emocje, których doświadczanie będzie wpływać **negatywnie** na twoje uczenie się (wstyd, rozczarowanie, nuda, bezradność, złość, lęk, poczucie zagrożenia, brak rezultatów, przeciążenie, znużenie, stres, wkuwanie bez zrozumienia, żal, krzywda, niesprawiedliwość, poczucie niedocenienia, niecierpliwość, brak skupienia, chaos)

5. Opracuj plan : **co** konkretnie będziesz robić, **kiedy, jak**. Im konkretniej tym lepiej !

Nie wystarczy powiedzieć sobie ogólnie *Dziś będę się uczył*

Znacznie lepiej jest powiedzieć sobie :

*We wtorki i czwartki w godzinach 17-19 będę powtarzał materiał z biologii np. rozwiązując testy maturalne*

6. W **chwilach zwątpienia** w sens nauki powtarzaj sobie w myślach

- *To jest dla mnie ważne!*
- *Chcę to lepiej poznać, zrozumieć!*
- *To jest ciekawe i przydatne!*
- *To mnie rozwija !*
- *To mnie przybliży do celu, to ma dla mnie sens!*
- *To mi się w życiu przyda !*

7. Nagradzaj się za zaangażowanie i realizację planów i czynione postępy

8. Stosuj myśli **wyzwalające chęć do nauki**, podtrzymujące twoją motywację:

- *Dużo już umiem, zaraz się to okaże*
- *Nauka będzie mi sprawiała przyjemność, kiedy tylko zacznę*
- *Będę mieć satysfakcję, kiedy nauczę się dzisiejszej porcji materiału*
- *Będzie mi przyjemnie, kiedy poukładam sobie nową wiedzę, kiedyś nią błysnę*
- *Im więcej wiem i rozumiem tym mniej się boję*
- *Nabieram poczucia , że panuję nad sobą i swoim światem*
- *Im więcej wiem , tym więcej rzeczy mnie zaciekawia i cieszy*
- *Rozpiera mnie duma, że zabieram się do nauki*
- *Kiedy dzisiaj skończę naukę, będę śpiewać lub włączyć ulubioną piosenkę*

## VI. Wskazówki dla osób, którym brak pewności siebie, są pełne obaw i często zamartwiają się

1. Przywołaj pozytywne doświadczenia, jak dobrze poradziłeś sobie z dotychczasowymi egzaminami czy trudnymi sytuacjami ( na ile twoje obawy z przeszłości sprawdziły się ?)

2. Wzmacniaj pozytywne przekonania na temat matury i sensu uczenia się

3. Zmień nastawienie z cierpiętniczego na zaangażowane i optymistyczne ( zapoznaj się z : *Maturzysto! Bądź dobrej myśli!*)

**4. Zamiast lęku przed porażką wzmagaj pragnienie sukcesu**

**5. Zamień niepokój na konstruktywne działanie, usiądź do nauki**

6. Zamień *muszę* na *chcę i mogę*

7. Zastąp myśli paraliżujące czy podważające sens uczenia się myślami, które wzmacniają twoją pewność siebie i sens uczenia się ( **afirmacje** ) :

- *Wierzę w siebie i sens dalszej nauki*
- *Daję radę , dam radę*
- *Mam już dużo wiedzy, umiejętności i doświadczeń*
- *Podnoszę systematycznie poziom swojej wiedzy i nadal zamierzam to robić( mam plan i konsekwentnie go realizuję)*
- *Zauważam postępy , co mobilizuje mnie do dalszej nauki*
- *Mam wystarczająco dużo czasu , aby usystematyzować , ugruntować swoją wiedzę(dobrze zarządzam swoim czasem)*
- *Wiem jak dobrze przygotować się do matury*
- *Potrafię efektywnie uczyć się*
- *Potrafię utrzymać stres na optymalnym poziomie*
- *Potrafię rozwiązać to zadanie*
- *Dobrze pracuję pod presją*
- *Lubię wyzwania i rozwiązywanie problemów*
- *Jestem dobrze przygotowany do matury*
- *Cieszy mnie to , że jestem spokojny*

8. Pamiętaj !

- Wiesz więcej iż ci się wydaje,
- Nie musisz mieć 100% by zdać
- Egzamin maturalny można poprawić
- Oblanie matury może być dobrodziejstwem ?( masz czas na doświadczenie, dowiesz się o co ci chodzi w życiu, możesz nie stracić czasu na źle wybrane studia )
- Ale mimo wszystko postaraj się jak najlepiej przygotować do matury

## **VII. Wskazówki dla osób zmęczonych, znużonych długim okresem przygotowań i intensywną nauką**

1. Zróbcie sobie dłuższą kilkudniową przerwę od nauki, aby zregenerować zmęczony umysł, odpocząć psychicznie i nabrać większej świeżości i chęci do uczenia się
2. Stosujcie dłuższe i częstsze chwile odpoczynku i odprężenia, pomiędzy okresami nauki
3. Zadbajcie o prowadzenie bardziej zrównoważonego i zdrowego trybu życia (zdrowy sen, dobre zbilansowane odżywianie się, częste nawadnianie, dotlenienie organizmu, ruch)
4. Poświęćcie część czasu na rozwijanie swoich zainteresowań i pasji
5. Znajdźcie trochę czasu na relaks, odpoczynek i rekreację
6. Znajdźcie czas na aktywności, które sprawiają wam przyjemność, stanowią rozrywkę

## **Cenne opracowania i wskazówki dla maturzystów**

Więcej cennych wskazówek znajdziesz w opracowaniach na stronie internetowej Poradni dla Młodzieży ([www.pppdm.elodz.edu.pl](http://www.pppdm.elodz.edu.pl))

1. *Jak osiągnąć sukces ma maturze* - prezentacja
2. *Skuteczna nauka* - prezentacja
3. *Jak radzić sobie ze stresem i dbać o swoje zdrowie emocjonalne*
4. *Jak radzić sobie z lękiem*
5. *Motywacja i automotywacja*

Kontakt mailowy lub telefoniczny z pracownikami Poradni :

- Telefon 42 688 16 68 , 533 575 353

- [kontakt@pppdm.elodz.edu.pl](mailto:kontakt@pppdm.elodz.edu.pl)

