MATURALNA MAGIA



Nie będziemy się zajmować czerwonymi podwiązkami, czarnymi kotami ani fundamentalną kwestią, czy wolno obcinać włosy po studniówce. Maturalna magia – prawdziwa! – to sztuczki całkiem racjonalne.

Czerwona podwiązka na pewno nie zaszkodzi – pod warunkiem, że nie ściska nogi zbyt mocno, utrudniając przepływ krwi. Ale naprawdę skutecznie pomagają w przygotowaniach do matury (i każdego innego egzaminu) sposoby, które mają naukowe uzasadnienie. Choć nie zawsze o tym wiemy...

**Zieleń**
Pomaga w regeneracji zmęczonych oczu. Jak najczęściej patrz na zieleń naturalną, podczas spacerów czy choćby wyglądając przez okno. Zrób też zapas zielonego papieru (w odcieniu mięty, raczej jasnym) i notuj na nim najważniejsze informacje. Możesz zrobić na nim ściągawki (które oczywiście zostawisz w domu).

**Pomarańczowy zakreślasz**
Pozwoli Ci więcej zapamiętać (nawet o 30 procent!), więc używaj go do zaznaczania najważniejszych fragmentów w książkach i notatkach.

**Powietrze**
Świeże czyni cuda. Nie siedź godzinami w zacienionym pokoju za zamkniętymi oknami. Wietrz, spaceruj, biegaj, żeby zaopatrzyć mózg w jak najwięcej tlenu.

**Porządek**
Zapewnia spokój wewnętrzny. Dotyczy to porządku w pokoju, na biurku, w papierach, w komputerze. Posprzątaj pulpit, zrób folder MATURA, podziel na podfoldery i gromadź w nich wszystkie niezbędne informacje.

**Sen**
Nie za krótki i nie za długi (minimum 6-7 godzin) pozwala się odprężyć i zebrać siły. Upewnij się, że materac w Twoim łóżku jest w dobrym stanie, starannie układaj pościel. Przekonasz się, że wstaniesz w lepszym nastroju.

**Rodzina**
Martwi się o Ciebie, więc nie warcz, gdy słyszysz po raz kolejny pytanie „jak ci idzie nauka?”. Lepiej pogadaj z bliskimi chwilę, uspokój ich, a w razie potrzeby poproś o radę czy pomoc.

Jeżeli zastosujesz się do tych rad, nawet czarny kot przyniesie Ci szczęście!