



## Матурите: как да не се побъркваш излишно

Новини | Наука | на 19.05.2022 08:00 | от Зорница Христова

### Защо говорим за това?

Тази седмица има матури за 12. клас.

А скоро - и за седми, и за четвърти. За много деца това значи ужасен стрес! Заслужава ли си наистина? И... как да останем спокойни?

Много родители и учители повтарят на децата си, че от матурите зависи едва ли не животът им. Често децата започват да се готвят много, много отрано. Дори да са добри в това, което учат, започват да се съмняват в него. Понякога пък даже намразват предмет, който иначе обичат! Това е принципът на Том Сойер - ако ти РАЗРЕШАТ да боядисаш оградата, е едно, ако те КАРАТ да я боядисаш, съвсем друго!

И все пак матурите са необходимо зло. Идеята им е да са малко по-обективна оценка кой колко знае. Преди влизането в университет например ставаше по друг начин. Вземаха се оценките от училище (дипломата) и се държеше изпит, насрочен от самия университет.

Оценките от училище имат едно предимство: те се пишат за цялата година, тоест не зависят от това как ще се справиш в един конкретен ден и час (може да те боли глава, концентрацията ти да не е на ниво и пр.). Това значи по-малко стрес и повече шанс за трайни знания. Недостатък: различните учители пишат различни оценки за едни и същи знания. Как става това? Ами ако в един клас всички пишат с ужасно много грешки и само едно дете пише общо взето грамотно, то ще получи висока оценка. В друго училище и друг клас обаче всички пишат без грешка. Там детето, което е само "общо взето грамотно", ще получи ниска оценка. Представи си сега, че и двете се състезават за едно и също място в университет. Кой ще спечели?

Така или иначе матурите са факт. Няма да те поучаваме как да учиш - в началото на годината вече имахме статия за това. Ето обаче няколко съвета как да не се побъркаш излишно.



1. Разпредели си времето така, че да можеш да се напиваш. Сънят помага да запазиш информацията в мозъка си! Планирай поне 8 часа хър-фиу на денонощие. Особено важно е да се наспиш последните дни преди изпита!

2. Погледни конспекта (плана на това, на което ще ви изпитват). Кое знаеш най-малко? Преговори точно него.

Човек има склонността да отделя повече време на нещата, в които е добър. Естествено - те го карат да се чувства горд със себе си. Тези, в които не ни бива толкова, май ги избягваме, а? На изпита обаче няма как.

Е, погледни го това УЖАСНО СТРАШНО НЕЩО. Колко пък да е сложно? Все ще можеш да го разгадаеш, а после ще чувстваш много по-голяма сигурност.

3. В деня преди изпита си почини. Поне следобеда, а? Онова, което ще научиш за тези последни часове, не си струва риска да отидеш на изпит в нервна треска. Пък и изобщо нервната треска не си струва. Пригответи си нещата за утре - дрехи, пособия и пр.

4. В деня на изпита планирай времето си така, че да можеш да стигнеш където трябва когато трябва. "Оле, закъснявам" е последното нещо, което ти е нужно.

5. И накрая - един съвет, който ще се зарадваш да чуеш:

**ЯДЕНЕТО НА ШОКОЛАД ПРЕДИ ИЗПИТА ПОМАГА НА ФУНКЦИИТЕ НА МОЗЪКА!**

Можеш да ни цитираш. Този важен научен факт е доказан през 70-те от психоложката Мерил Илайъс при проучване с над 1000 участници.

Освен шоколада други полезни за мозъчната дейност храни са авокадото, горските плодове, яйцата, зеленелистните зеленчуци и червеното цвекло. Ноо шоколадът е най-сигурен. Бон апети!

П.П. Ако матурата ти е след 4. клас, изобщо не се притеснявай за нея. Тя е по-скоро за оценка на работата на учителите, а не твоята. Можеш все пак да изтренираш какво е да си на матура.

Това е много полезно - щяхме да кажем "познат дявол, половин дявол", но няма, защото сме добре възпитани.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:  
[/book/2266-maturite-kak-da-ne-se-pobarkvash-izlishno](http://book/2266-maturite-kak-da-ne-se-pobarkvash-izlishno)

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени



