

Jak prožít (přežít) svatý týden



Co je „svaťák“

Svatý týden neboli „svaťák“ je **poslední týden před maturitou**, ve kterém mají studenti volno. I když... Nechodí do školy, ale většina z nich nad učením tráví více času než kdy jindy.

Studenti „svaťák“ prožívají různě. Ideální situací je, když si opakují již **naučená maturitní témata**. Snad všichni by si přáli týden před maturitou dosáhnout tohoto „stavu“ a mnozí dokonce měli předsevzetí, že to tak bude, ale ne vždy to vyjde.

Někteří se tedy menší či větší počet otázek musí teprve naučit, další mají pocit, že v tomto týdnu **musí do hlavy dostat veškeré učivo za čtyři roky**, jiní to mají na háku a doufají, že to nějak dopadne.

Několik tipů, jak prožít svatý týden:

I vy letos maturujete? Pojďme si dát několik tipů na to, **jak přežít poslední týden před maturitou**:

- Mějte svůj **studijní program** a snažte se ho držet.
- **Neponocujte**, spíte cca osm hodin. Pro efektivní učení je dostatek spánku důležitý.
- **Pijte hodně tekutin** a jezte ovoce a zeleninu. Nebudete tolik unaveni.
- Dělejte si **pravidelné přestávky v učení**. Protáhněte se, projděte se venku nebo si lehce zacvičte.

- Pusťte si do místnosti, kde se učíte, **čerstvý vzduch**.
- **Zbavte se všech rušivých vlivů** ve svém okolí. Nemějte například rozečtenou žádnou knihu, která by vás strhla svým dějem na úkor učení.
- **Snažte se nepropadat panice**. Na to je vždy dost času.
- **Poslední den před maturitou se už neučte**. To, co jste se nenaučili doteď, už nedohoníte. Raději se trochu rozptylte, ať si mozku před velkým dnem trochu odpočine.

Svaták a rodiče

Svaták není náročný jen pro maturanty, ale také pro jejich rodiče. Pokud zrovna **doma máte maturanta**, jistě s tímto tvrzením souhlasíte. Možná vám i chvílemi přijde, že z toho máte **větší hrůzu než váš potomek**.

I vy však musíte mít **pevné nervy**. Raději chodte kolem maturanta po špičkách a zbytečně ho neprovokujte otázkami, kolik mu toho ještě zbývá.

Závěrem zbývá jen popřát všem maturantům šťastnou ruku při losování maturitního tématu a **úspěšné složení zkoušky dospělosti**.