



MATURA Z VISTULĄ

**JAK OPANOWAĆ STRES PRZED
MATURĄ? WYCISZ SIĘ I IDŹ DO LASU**

Autor: dr Przemysław Płoskonka, wykładowca
w Szkole Głównej Turystyki i Hotelarstwa

PARTNER STRATEGICZNY

Perspektywy

PATRON MEDIALNY

oto**uczelnie**

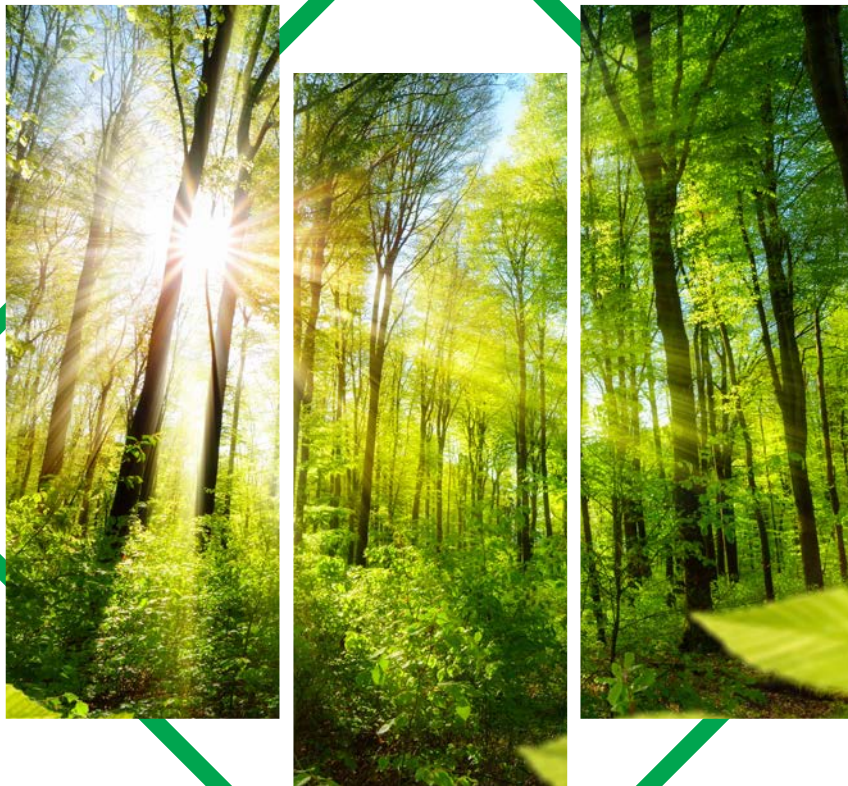


Akademia Finansów i Biznesu Vistula
Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa Vistula
Studia globalnych możliwości



vistula.edu.pl
vistulahospitality.edu.pl

JAK OPANOWAĆ STRES PRZED MATURĄ? WYCISZ SIĘ I IDŹ DO LASU



CO TO JEST STRES?

Stres jest reakcją organizmu na zewnętrzne bodźce, które wymagają od nas szybkiej adaptacji do aktualnych warunków. Uważany jest za doświadczenie nieprzyjemne, powodujące fizyczny i psychiczny dyskomfort.



NA STRES WITAMINA N, CZYLI NATURA



- Badania dowodzą, że kontakt z przyrodą daje nam siły witalne i energię, a także wzmacnia naszą odporność.



- Przyroda jest paliwem dla ducha. Badania wykazują, że najlepszym sposobem na dodanie sobie energii jest kontakt z naturą.



- Dwadzieścia minut patrzenia na zieleń obniża poziom kortyzolu – hormonu stresu w ślinie o prawie 15 %.



LEŚNA KĄPIEL, CZYLI ŚWIADOME „ZANURZENIE” W LESIE



JAK TO SIĘ ROBI:

- wejdź do lasu,
- wędruj powoli,
- oddychaj głęboko,
- uspokój myśli,
- wdychaj leśne aromaty,
- wyostrz zmysły.



POZYTYWNY WPŁYW DRZEW NA CZŁOWIEKA

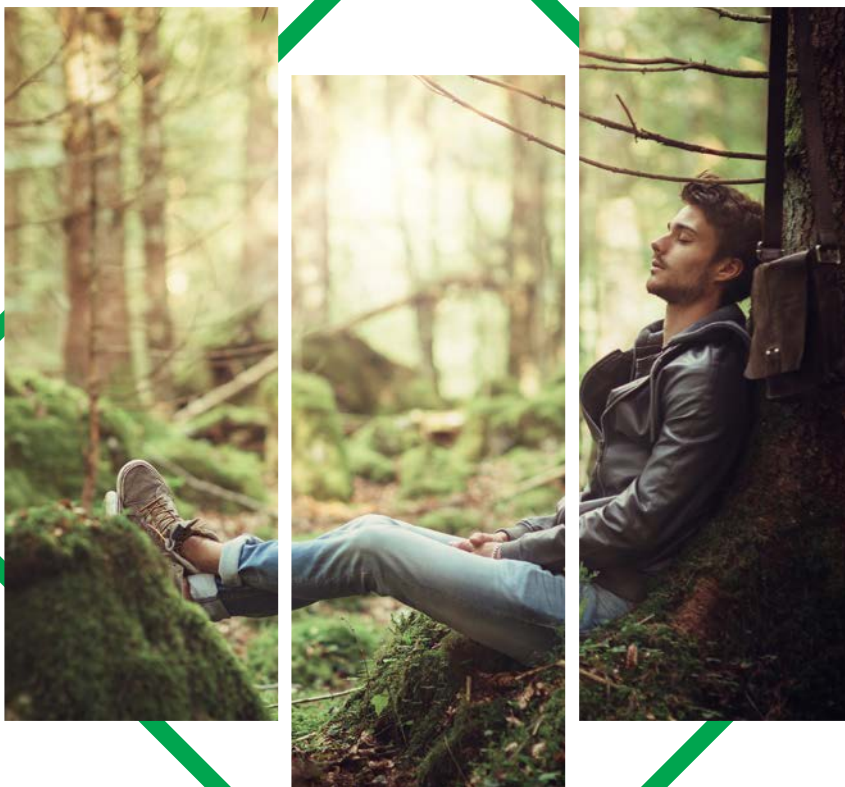


Drzewa wydzielają olejki eteryczne (fitoncydy), by chronić się przed zarazkami. Mają one dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka, poprawiają:

- samopoczucie,
- funkcje układu odpornościowego,
- jakość snu,
- kreatywność,
- zmniejszają ciśnienie krwi, tętno, poziom stresu.



KILKA SUGESTII



- **NIE USTALAJ METY I CELU**
Tu nie chodzi o wysiłek, o liczbę zrobionych kroków czy spalonych kalorii. Kąpiel leśna to po prostu przebywanie wśród drzew - zwykły spacer, podczas którego wcale się nie spieszymy, bo nie musimy nigdzie konkretnie dojść.
- **URUCHOM WSZYSTKIE ZMYŚŁY**
Kluczem do uwolnienia potęgi lasu są zmysły. Aby móc chłonąć atmosferę tego miejsca powinniśmy wnikać w nie całkowicie za pomocą słuchu, węchu, wzroku, dotyku i smaku. Jak? Wystarczy, że wsłuchasz się w śpiew ptaków, będziesz podziwiać zieleń liści, wdychać świeży zapach lasu i dotkniesz obrosniętej mchem kory drzew.

KILKA SUGESTII



- **NIE BIERZ ZE SOBĄ TELEFONU ANI APARATU FOTOGRAFICZNEGO**

Piękne otoczenie i ładna pogoda kuszą, aby zabrać ze sobą smartfon i uwiecznić mile spędzone chwile chociaż na kilku zdjęciach. W przypadku kąpielii leśnych nie jest to zalecane – fotografowanie rozprasza naszą uwagę, która powinna być skoncentrowana na doświadczaniu przyrody.

- **JEŚLI NIE UMIESZ ZWOLNIĆ TEMPY ŻYCIA – ZNAJDŹ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE**

Nie każdy odnajdzie się w roli niedzielnego spacerowicza – zwłaszcza, jeśli do tej pory był zabieganym maturzystą. Jeśli zbyt trudny do realizacji okazuje się wypoczynek w rytmie slow, możemy go zastąpić relaksującą aktywnością na łonie natury.

KILKA SUGESTII



- **ZNAJDŹ MIEJSCE,
W KTÓRYM DOBRZE SIĘ
CZUJESZ**

Nie w każdym lesie czy parku jesteśmy w stanie odnaleźć spokój i ukojenie.

- **WYOBRAŹ SOBIE,
ŻE ZDAŁEŚ MATURĘ**

Wśród zieleni i ciszy taka wizualizacja będzie łatwiejsza.

**TRZYMAMY ZA CIEBIE KCIUKI
I ŻYCZYMY POWODZENIA!**

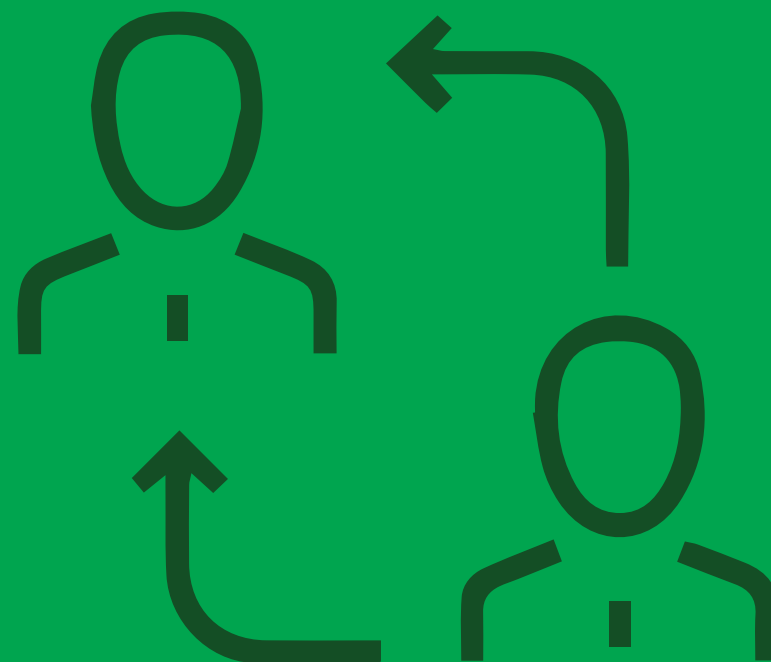


INDYWIDUALNA KONSULTACJA TELEFONICZNA



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)