

## „MATURA OD KUCHNI - SPOTKANIE Z KONSULTANTEM OKE”

Matura za pasem, więc nasze maturzystki miały możliwość uczestniczenia w zajęciach dedykowanych specjalnie dla nich. „Matura od kuchni - spotkanie z konsultantem OKE” zostało zorganizowane na platformie Zoom ze względu na obecny reżim sanitarny. Na zajęciach przedstawiono treści dotyczące wglądów do sprawdzonej i ocenionej pracy maturalnej. Wychowanki mogły poznać całą procedurę, krok po kroku, jak ubiegać się o wgląd do swojej pracy. Ponadto prowadząca zajęcia wyjaśniła, gdzie znaleźć odpowiednie formularze niezbędne do uzyskania wglądu oraz jak prawidłowo je wypełnić. Treść zajęć obejmowała także teorię Williama Jamesa dotyczącą optymalnego pobudzenia. Wychowanki zostały zachęcone do kontroli swojego poziomu stresu w czasie przedmaturalnym oraz do troski o higienę umysłu poprzez stosowanie zdrowych nawyków (rozładowywanie napięcia poprzez aktywności fizyczne, odpowiednią ilość zdrowego snu, przerwy w trakcie intensywnej nauki, spożywanie zdrowych przekąsek oraz napojów).

