

Milí Fonendoskopáci!

„...Spomal' máš, privysokú rýchlosť...“ Text tejto piesne mi v poslednej dobe akosi častejšie prichádza na um. Je to fakt zvláštne, ako ten čas rýchlo letí. Nestíham vnímať čoraz novšie okolnosti, s ktorými prichádzam do styku.

Ľudia zlatí, ak sa vám zdá, že máte toho veľa, že v poslednej dobe sú dni čoraz kratšie, učiva je čoraz viac a vaša mozgová kapacita už nestíha registrovať to, čo od vás tento svet vyžaduje, nebojte sa! Víťajte v klube ☺ Áno, viem o čom hovorím, lebo ja sama to v poslednej dobe prežívam... Týka sa to všetkých nás, profesorov i žiakov, všetkých naokolo. Naším štvrtákom už maturity dýchajú na krk, oni by vám o strese mali čo povedať. Povzbudzujúca správa pre tretiakov je, že to majú už takmer „za dva mesiace“ a potom hurá na mesačnú prax! Vnímate aj vy vo vzduchu ten zhon a stres? Nie som tá, ktorá by vám mohla dať recept na najúčinnšie odstránenie stresu, ale nakoľko som do tohto problému ponorená i ja sama, snažila som sa hľadať odpovede na otázku - čo s tým. V prvom rade, je dôležitá organizácia práce. Dajme si na prvé miesto to, čo je pre nás najdôležitejšie. Snažme sa tomu venovať, prípadne plniť to, čo najlepšie. Až potom sa venujme tomu, čoho nesplnenie prinesie menšie riziko ☺ Držme sa frázy, ktorá vie byť veru riadne otravná, no pravdivá: „Čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra...“ Nezabúdajme však ani na oddych. Keď je človek nevyspatý, nie je s ním bohvieaká reč ☺ Určite to sami poznáte, keď sa treba ráno zobudiť a ísť do školy a vy vlastne ani neviete prečo, ale dráždi vás úplne všetko. Potom zistíte, že o 10 minút vám ide autobus, ale cesta na zastávku trvá 15 min. Po ceste do školy vás ešte ofrka auto a vy neviete, čo od zlosti robiť. V pohode! Stávajú sa aj horšie veci ☺ Je umenie sa nad týmto všetkým povzniesť, mávnuť rukou a usmiať sa. No je to potrebné! Preto to teraz ešte nejak dobojujme. Hlavne v škole, ale aj doma. Menej sa rozčuľujme a snažme sa byť k sebe úprimní a v správnej chvíli si priznať, že treba jednoducho vypnúť a nabráť síl na nový začiatok. Úprimne Vás k tomu povzbudzujem a dúfam, že sa nám to všetkým bude dariť.

Veľa síl usmiať sa každé ráno Vám praje Lyduš

