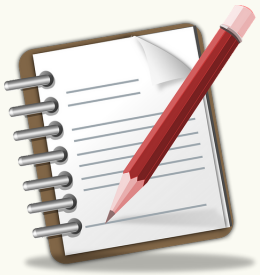
JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ I ZDAĆ EGZAMIN?

Jeśli jesteś w maturalnej klasie lub kończysz Szkołę Podstawową to zapewne masz dość słuchania o konieczności powtórek, a egzamin zbliża się wielkimi krokami. Jednak skoro wszyscy tak o tym grzmią, to może warto zastanowić się, dlaczego trzeba powtarzać?



Ostrzegamy przed zasadą ZDAĆ- ZAKUĆ-ZAPOMNIEĆ

- **ogromna stratą czasu**
- **ogromny stres okołoegzaminacyjny związany ze świadomością nauki na ostatnią chwilę**
- **ogromne zmęczenie (ślęczenie i wkuwanie na pamięć przez całą noc przed egzaminem powoduje, że na egzamin jesteś niewyspany i zmęczony co może przełożyć się na wynik egzaminu**



Jeśli chcesz uniknąć stresu związanego z zasadą ZZZ – powtarzaj!

JEŚLI UWAŻASZ, ŻE JUŻ NIE MASZ SIĘ CZEGO UCZYĆ …

Co wtedy Ci grozi?

Powszechny stres powtórzeniowy

Przerażenie, że tyle się uczyłeś, a tyle zapomniałeś

Uświadomienie sobie, że ani jednego tematu nie umiesz „na blachę”

PRZY POWTÓRCE ZWRÓĆ UWAGĘ !

- Czy pamiętasz dokładnie
- Czy umiesz zadać wystarczająco dużo pytań
- Czy poprawnie wymawiasz i zapisujesz nazwy
- Czy nie kręcisz się w kółko, powtarzając tylko pobieżnie, bo mimo iż widzisz, że umiesz „za płytko", nie chce Ci się jeszcze raz przechodzić przez to samo
- Czy nauczyłeś się dobrze, to znaczy czy nie przekręciłeś czasem faktów, praw lub nie zinterpretowałeś błędnie tego, co czytałeś (nauczenie się źle, to prawdziwa klęska, a powtarzanie jest również po to, żeby to wykryć.

KOŁO RATUNKOWE

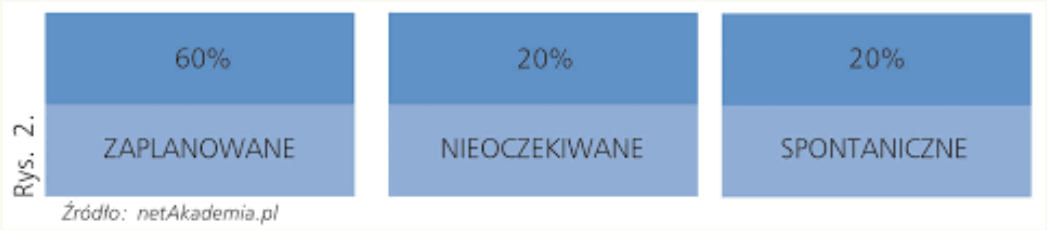


ODDYCHANIE Z DŁONIĄ



DŁOŃ, KTÓRĄ WIDZISZ POMOŻE TOBIE ZRELAKSOWAĆ UMYSŁ I WYCISZYĆ CIAŁO.
PAMIĘTAJ, ABY BRAĆ REGULARNY I MIAROWY WDECH
ORAZ WYDECH PODĄŻAJĄC SWOIM PALCEM ZA KSZTAŁTEM DŁONI.
DLA UŁATWIENIA MASZ NARYSOWANE STRZAŁKI W DWÓCH KOLORACH OZNACZAJĄCYCH:
NIEBIESKI - NABIERZ POWIETRZE
CZERWONY - WYPUŚĆ POWIETRZE

STOSUJ TECHNIKI ZARZĄDZANIA CZASEM



Rys. 2.
Źródło: netAkademia.pl

ZASADA 60/40

Reguła 60/40 opiera się na prostym założeniu zgodnie, z którym nie można zaplanować co do minuty całego czasu, jaki mamy do dyspozycji każdego dnia.
Zgodnie z tą zasadą zaplanuj 60% czasu, jaki masz do dyspozycji. Pozostałe 40% to tzn. "bufor czasowy", czyli czas przeznaczony na nieoczekiwane działania i niezaplanowane czynności.

MACIERZ EISENHOWERA

To lista zadań uporządkowaną w czterech grupach:
I. ważne i pilne - są to sprawy naglące-zadania o określonym terminie realizacji- do wykonania natychmiast!;
II. nieważne, ale pilne - plany dalekosiężne; zapobieganie problemom; zlecanie zadań; systematycznie realizować i sprawdzać stopień realizacji!
III. ważne, ale niepilne - zwykłe zadania; spotkania, niektóre telefony;
IV. nieważne i niepilne-przyjemności niekonieczne;złodzieje czasu

REGUŁA POMODORO

1. Wybierz zadanie do wykonania
Należy zrobić sobie listę zadań do wykonania i posortować ją według ważności. Potem wystarczy kolejno realizować zadania.

2. Ustaw czasomierz na 25 minut

3. Pracuj nad zadaniem do czasu, aż zadzwoni czasomierz.

4. Oznaczasz zadanie jako wykonane

5. Zrób sobie 5-cio minutową przerwę

Najlepiej w tym czasie przeciągnąć się, przejść się po pokoju.

6. Po czwartym Pomodoro zrób sobie dłuższą przerwę.



Po zakończonym czwartym Pomodoro zasługujesz na dłuższą (20-30 minut) przerwę!

EGZAMIN MATURALNY - LAST MINUTE

EFEKT PIERWSZEŃSTWA i EFEKT ŚWIEŻOŚCI

Chodzi o zapamiętywanie informacji i ich oddziaływanie na ludzi.
Lepiej zapamiętamy (i bardziej oddziałują na nas) informacje które dotarły do nas jako pierwsze, na początku – to tzw. efekt pierwszeństwa, a także te na końcu – tak działa efekt świeżości.
WNIOSEK : TO CO WIESZ, UMIESZ NAJLEPIEJ PRZEDSTAW NA POCZĄTKU I KOŃCU SWOJEJ PRACY

PRZYGOTUJ LISTĘ RZECZY DO ZROBIENIA



PRZYGOTUJ SOBIE 2 LISTY ZADAŃ

I. PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU

- **opracowanie konceptu - pomysłu, nauki czyli co, gdzie, kiedy; każdą pracę warto podzielić na etapy - zadania - elementy, które pozwolą osiągnąć cel**
- **ustal priorytety - pewnych rzeczy nie musisz wiedzieć. Liczy się analityczne myślenie i umiejętność wyciągania trafnych wniosków.**
- **zebranie przygotowanie materiałów**
- **stworzenie dziennego planu nauki (zajrzyj do wskazówek dot. powtórek i przerw)**
- **opracowanie notatek, podsumowań - kreatywne notatki np. mapy myśli**
- **próby - Ciągle się testuj -powtórki, odpytywanie się, wykonywanie zadań maturalnych z poprzednich lat**

II .SPRAWY, O KTÓRE TRZEBA ZADBAĆ PRZED SAMYM EGZAMINEM
dzień przed i w dniu matury



- **sen - wyśpij się min. 8 godzin**
- **strój - przygotuj sobie ubranie wieczorem**
- **przybory do pisania**
- **dowód osobisty**
- **zaplanuj na rano odpowiedni margines czasu zgodnie z powiedzeniem spiesz się powoli - ustal godzinę pobudki**
- **jeśli czujesz, że musisz, dla ”świętego spokoju” przejrzyj notatki**
- **porządnie dotleń mózg**
- **dostarcz sobie odpowiednie paliwo (dieta) - zjedz rozsądne posiłki, tylko się nie przejadaj, szczególnie na noc!!! Nie przesadzaj też z kawą czy yerbą i powstrzymaj się od napojów energetycznych. Jeśli chcesz się pobudzić, zrób… kilka przysiadów!!! I pij dużo wody.**

w dniu matury NIE eksperymentuj ze składem śniadania!!!

W dniu matury... zrób swoje - Metodycznie rozwiązuj te zadania, na które znasz odpowiedzi. Jeśli starczy Ci czasu, wrócisz do tych problematycznych.