

# 10 PROSTYCH WSKAZÓWEK, KTÓRE WARTO ZASTOSOWAĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO EGZAMINÓW

## 1. PRACUJ SYSTEMATYCZNIE

*„Regularna praca w dobro się obraca“*

Pracuj codziennie, będziesz miał kontrolę nad tym, czego się uczysz. Dostosuj swoją pracę do siebie – tak jak Ci to odpowiada. Zapisuj sobie materiały i działy, które już przerobiłeś i to, co musisz jeszcze przerobić.

## 2. ROZWIĄZUJ DUŻO ZADAŃ – ĆWICZ

Ćwicz, ćwicz i ćwicz – każdy człowiek, by stać się w czymś dobry musi ćwiczyć. Im więcej zrobisz ćwiczeń/przykładów/słówki tym lepiej. Dojdiesz do wprawy i zapamiętasz to, czego się uczysz.

## 3. WYPISZ WSZYSTKIE WZORY MATEMATYCZNE

Spisz sobie wzory matematyczne, które wypadają z głowy – najlepiej każdy pojedynczo na osobnej karteczce o tym samym kolorze (pamięć wzrokowa). Karteczki te przyklej w miejscu, gdzie najczęściej przebywasz, tak by przykuwały twój wzrok.

Podobnie możesz zrobić ze słówkami z języka obcego i/lub np. ze spisem lektur z języka polskiego.

## 4. ZRÓB SPIS JEDNOSTEK I MIAR

Warto spisać ważne treści na osobnych karteczkach, na zasadzie fiszek i często do nich zaglądać. Karteczki najlepiej powiesić w widocznym miejscu.

## 5. RÓB TZW. „MAPEŃ MYŚLI“

„Mapa myśli“ czyli kreatywny sposób na zapamiętywanie i przygotowywanie się do egzaminu:

- na kartce papieru na środku zapisz trudne dla Ciebie zagadnienie/temat z danego przedmiotu,
- wokół tego problemu zapisuj najważniejsze treści, które go dotyczą, a które warto zapamiętać (np. na środku tytuł lektury szkolnej, a dookoła reszta ważnych informacji: autor, postaci, ważne wydarzenia itd).

## **6. SZUKAJ PODPOWIEDZI I WSKAZÓWEK W INTERNECIE**

Internet jest wspaniałym narzędziem do poszukiwania wszelkich informacji, ale tylko jeśli mamy pewne i rzetelne źródła. Korzystaj z tego w sposób rozsądny, a jeśli nie jesteś pewny, zapytaj kogoś.

## **7. ZACZYNAJ POWTÓRKĘ OD TREŚCI NAJŁATWIEJSZYCH**

Ta zasada sprawdzi się przy nauce każdego przedmiotu. Jeśli zaczniesz od łatwiejszych dla Ciebie działów materiału, nie dość, że je utrwalisz, to poczujesz się pewniejszy i łatwiej będzie Ci stawić czoła tym trudniejszym.

## **8. POSZUKAJ WSPARCIA**

Korzystaj z pomocy w przygotowaniach do egzaminu. Jeśli masz jakąś trudność, pytaj nauczyciela danego przedmiotu. Rozejrzyj się – może wśród bliskich znajdziesz kogoś, kto Ci pomoże, a jeśli nie, w sposób zdalny też możesz szukać wsparcia u kogoś innego.

## **9. NASTAW SIĘ POZYTYWNIE**

Pozytywne nastawienie działa tak – mózg zaczyna wierzyć w to, co myślisz, więc jeśli będziesz myśleć pozytywnie – Twój mózg też.

Pomyśl, że nie jesteś sam w takiej sytuacji. Prawie każdy człowiek w swoim życiu przechodził przez jakieś egzaminy/testy/sprawdziany – jest to nieuchronne. Większość ludzi przed egzaminami ma w sobie sporo obaw i stresu – jest to zupełnie naturalna reakcja organizmu.

Zadbaj o to, by zrobić wszystko, co w twojej mocy, aby dobrze się do egzaminu przygotować, wtedy spokojniejszy będziesz mógł do niego przystąpić.

## **10. ZADBAJ O ODPOCZYNEK**

W czasie nauki regularnie rób przerwy.

Codziennie, jeśli to możliwe, spaceruj, przewietrz się.

Znajdź swój sposób na chwile relaksu (muzyka, wyciszenie, dobra książka, gry planszowe, rozmowy z bliskimi itp).

Zachowuj rytm dnia – kładź się i wstawaj o mniej więcej podobnej porze, jedz zdrowe posiłki, śpij zalecane 8 godzin dziennie, planuj swój dzień, min. godzinę przed snem odłóż telefon, czy inne urządzenia, wysypiaj się.

**POWODZENIA!**