

12 +(1) RAD DLA MATURZYSTÓW

Matura – termin, który wielu osobom spędza sen z powiek.

W naszym kraju jest to ważna przepustka do dorosłości i w zasadzie początek drogi do zaistnienia na rynku pracy.

Egzaminy maturalne zbliżają się nieubłaganie, a ty zaczynasz w panice przerzucać kartki podręczników i zeszytów.

Natychmiast przestań!

Wykorzystaj 12 +(1) rad, aby te ostatnie dni (a także ostatnią noc i poranek) przed egzaminem dojrzałości wykorzystać jak najbardziej efektywnie.

Zatem weź głęboki oddech i...

Rada 1

- ❖ **utrzymuj wysoki poziom energii** jest ona niezbędna do nauki, ale także do codziennego funkcjonowania,
- ❖ nie przemęczaj się,
- ❖ śpij od 6 do 8 godz. na dobę,
- ❖ pij dużo wody
- ❖ jedz regularnie,
- ❖ organizm odwdzięczy ci się efektywnością.

Rada 2

Stosuj się do reguły 50min/10min.

W ciągu każdej godziny nauki, maksymalnie skupiaj się przez 50 minut. Kolejne 10 minut poświęć na wolne rozmyślenia.

Rada 3

Zalóż organizer lub planer.

Możesz dokładnie rozpisać plan działania. Wyodrębnij w nim czas, jaki poświęcisz na poszczególne przedmioty lub zagadnienia i trzymaj się tego planu.

Rada 4

Pozbądź się wszelkich wątpliwości

Dokończ wszystkie zaczęte zadania, doczytaj ostatnie akapity. **Kto pyta, nie błądzi.** Nie bój się prosić o pomoc i zadawać pytania! Skonsultuj się ze swoim nauczycielem – na pewno coś podpowie i wytłumaczy niejasne kwestie. Pomóc mogą Ci też rodzice lub starsze rodzeństwo, może kolega lub koleżanka. Zapytaj, czy mógłby Ci udzielić wsparcia.

Rada 5

Pozbądź się rozpraszaczy.

Facebook, Twitter, Instagram i inne strony ze zdwojoną siłą zaczynają wysyłać powiadomienia i podrzucać ciekawe linki. Jeżeli masz silną wolę po prostu wyłącz lub wspomóż się aplikacją **StayFocusd**.

Aplikacja pozwala Ci ograniczyć dostęp do wybranych stron przez określony czas. Jeśli ustawisz ograniczenie na 1 godzinę, nie masz możliwości zajrzeć na Facebooka, ani nawet sprawdzić poczty przez najbliższą godzinę.

Rada 6

Sprawdzaj wiedzę w praktyce i na wyrywki.

Poucz się z kimś znajomym — może wytłumaczy ci to co umie najlepiej i na odwrót. Będziecie mogli korygować swoje wypowiedzi, a przy okazji dowiedzieć się czegoś nowego. Możesz też poprosić kogoś bliskiego o pytanie cię na wyrywki. Powtarzanie wiadomości w innej kolejności niż ta, według której uczyłeś się dotychczas, sprawi że lepiej je zapamiętasz.

Rada 7

Zrelaksuj się!

Nie ma nic gorszego niż zaniedbanie swoich potrzeb. Spotkaj się z przyjacielem, znajomym, dziewczyną, chłopakiem. Wybierz się na zakupy lub na spacer, pojeźdź na rowerze. Taka chwila wytchnienia pomoże

ci zniwelować stres i pozytywnie wpłynie na samopoczucie, a tym samym na naukę.

Rada 8

Dbaj o siebie

Weź kąpiel, obejrzyj ulubiony serial, poczytaj książkę, poćwicz, pomedytuj. **Koniecznie się wysypiaj!** Pamiętaj, że podczas snu zarówno mózg, jak i całe ciało się regenerują, a zdobyta wiedza zapisuje się w pamięci długotrwałej, dzięki czemu nie zapomnisz tak szybko tego, czego się nauczyłeś.

Rada 9

Odpowiednia motywacja

Dużo łatwiej realizuje się zamierzone cele, jeśli są one dla nas istotne i dostrzegamy kryjące się za nimi szanse oraz możliwości. Dobrze zdana matura pozwoli Ci bez problemów dostać się na wybrany kierunek studiów a w dalszej perspektywie podjąć ciekawą i satysfakcjonującą pracę zawodową.

Rada 10

Nastawienie to mała rzecz, która robi dużą różnicę.

Nie zakładaj zatem z góry, że sobie nie poradzisz – to może być samospełniająca się przepowiednia. Zachowaj spokój, skup się na nauce i bądź dobrej myśli!

Zobaczysz, że świetnie Ci pójdzie!

Rada 11

Wieczór przed egzaminem

Już nie ucz się za wiele. Powtórz jedno zagadnienie, które jako pierwsze przyjdzie ci na myśl w kategorii “tego nie umiem”.

Zadbaj o dobry sen.

Rada 12

Poranek przed egzaminem niech pomoże ci się skupić i zrelaksować.

- ❖ Zjedz lekkie śniadanie,
- ❖ ubierz się wygodnie,
- ❖ przyjdź w miarę wcześnie,
- ❖ weź kilka głębokich wdechów,
- ❖ daj z siebie wszystko.

Rada 12+ 1

A przede wszystkim Don't worry, be happy i Hakuna matata.

Potraktuj maturę jako jedno z wyzwań czekających cię w twoim życiu.

Podejdź do egzaminu z uśmiechem na twarzy, a nic i nikt cię nie zaskoczy.

POWODZENIA!

TRZYMAMY KCIUKI!

Opracowała E. Guzik

Na podstawie źródeł:

Kuba Wachalowicz „Jak przygotować się do matury?”

Panna K. „Jak przygotować się do matury i nie zwariować ”.

Dominika Sadkowska „Sztuka Nauki”