

JAK UCZYĆ SIĘ DO EGZAMINU?

Zorganizuj swoją pracę:



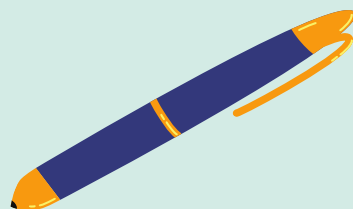
- **zaplanuj czas pracy i nauki.** Zastanów się ile dni zostało do egzaminu i ile czasu w ciągu dnia jesteś gotowy poświęcić na naukę. Dostosuj pory uczenia się do możliwości swojego organizmu. Jeżeli wolisz uczyć się rano-nastaw budzik wcześniej, a wieczór przeznacz na relaks i odpoczynek
- **przygotuj miejsce do pracy.** Posprzątaj biurko, pozbądź się rozpraszaczy, telefon wynieś do drugiego pokoju
- **ustal w jakiej kolejności będziesz się uczyć,** choć najlepiej zacząć naukę od tego, co dobrze znasz i rozumiesz. Szybkie efekty wpłyną na Ciebie motywująco i pozytywnie nastroją do dalszej pracy .
Warto także urozmaicać naukę, tzn. jednego dnia uczyć się języka polskiego, a drugiego matematyki

- **nie zapominaj o powtórkach,** które są niezbędne dla utrwalenia materiału. Rozwiązuj przykładowe testy egzaminacyjne

- **rób przerwy.** Zrezygnuj z maratonów i nauki po nocach-znużenie i przemęczenie powodują spadek motywacji do pracy. Kiedy się uczysz, rób 10 minutowe przerwy, co 30-45 minut. W tym czasie daj odpocząć myślom, ruszaj się, napij się wody, pooddychaj świeżym powietrzem, porozmawiaj z kimś



-**wykorzystuj metody i techniki skutecznego uczenia się.**
Rób notatki, podkreślaj ważne informacje, stosuj kolorowe flamastry, wykrzykniki, zmienną wielkość liter, mapy myśli i inne techniki pamięciowe



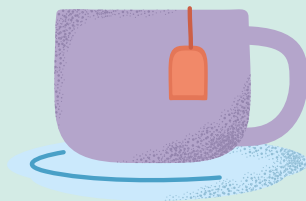
- **nie wkuwaj bezmyślnie.** Staraj się zrozumieć przerabiany materiał, rób streszczenia, mów do siebie, opowiadaj swoimi słowami. Nauka bez zrozumienia, to tylko strata czasu. Jeżeli czegoś nie rozumiesz **skorzystaj z pomocy nauczyciela lub wsparcia przyjaciół** i znajomych. Warto jest wspierać się w nauce i motywować nawzajem



Zadbaj o swoją psychikę i ciało

- **zadbaj o swoją motywację.** Pamiętaj, że uczysz się dla siebie. Może czasem wydawać Ci się, że niczego nie rozumiesz i nie chcesz podejmować żadnego wysiłku, masz w sobie jednak więcej energii i potencjału niż sam podejrzewasz. Musisz w to tylko uwierzyć

- **zorganizuj sobie wygodne miejsce do nauki** i zadbaj o przyjemną atmosferę (wygodne krzesło, przewietrzony pokój, dobre oświetlenie, ulubiona herbata, świeca zapachowa, cicha muzyka w tle)



- **wysypiaj się,** dzięki czemu będziesz skupiony, skoncentrowany i w dobrym humorze- co, jak już wiesz- bardzo pomaga w nauce

- **znajdź swój sposób na relaks,** który wykorzystasz w czasie przerw lub po skończonej nauce

-**myśl pozytywnie**

- **zdrowo się odżywiaj.** Jedz dużo warzyw i owoców, unikaj cukru, który utrudnia koncentrację i spowalnia myślenie oraz ciężkostrawnych potraw

- **nie zapominaj o kontaktach z przyjaciółmi.** Rozmowa i podzielenie się przeżywanymi emocjami pozwolą rozładować napięcie i nabrać nowej energii do nauki



Wiesz już, jak zorganizować sobie naukę. Niedługo podpowiem Ci, **jak poradzić sobie ze stresem,** który może pojawić się przed egzaminem.