

Poradnik maturzysty

A person is holding a large blue book in front of a chalkboard. The chalkboard is filled with various mathematical diagrams, including a parabola, a coordinate system, and some text like 'phase' and 'infinity'. The person's hands are visible, holding the book. The book has a gold-colored spine with text that is partially visible. The background is a teal-colored chalkboard with white mathematical drawings.

Akademickie Liceum Mistrzostwa Sportowego i
Akademickie Liceum Ogólnokształcące WSEI
w Lublinie



SPIS TREŚCI

- 3 Nie taka matura straszna
- 5 Planuj i organizuj
- 6 Jak osiągnąć sukces na maturze?
- 8 Jak zmotywować się do nauki?
- 9 Jak okiełznać stres?
- 10 Last minute



NIE TAKA MATURA STRASZNA

WYSTARCZY SIĘ PRZEKONAĆ



WIESZ WIĘCEJ NIŻ CI SIĘ WYDAJE

Twój umysł dojrzał, co sprawia, że uczysz się łatwiej niż kilka lat temu. Masz większy zasób danych i wykonanych ćwiczeń, co pomaga Ci lepiej myśleć i szybciej wysuwać trafne wnioski.

Ponadto, uczenie się po raz drugi jest łatwiejsze i przyjemniejsze, a powtórki są szybsze. W końcu to przypominanie sobie tego co już wiesz, a nie opanowywanie nowego materiału. Powtórki mają też inną zaletę, są przyjemne. Pozwalają się uspokoić i satysfakcjonują, gdyż pomagają dostrzec powiązania i całości.

A CO Z CZASEM?

MASZ GO WYSTARCZAJĄCO DUŻO!

Musisz jednak dopasować do niego oczekiwania i plany.

Pamiętaj:

- aby zdać maturę wystarczy uzyskać 30%,
- aby zdać na 100% zacznij wcześniej powtórki i poświęć im odpowiednio dużo czasu.



NAJWSPANIALSZY DZIEŃ W ŻYCIU

Jeśli czujesz stres, lęk, niepokój na samą myśl o egzaminie maturalnym, wyobraź sobie, że dzień egzaminu jest najwspanialszym dniem w Twoim życiu. Wyobraź sobie, jak skupiasz się na zadaniach w maksymalnym stopniu, jak z łatwością wydobywasz z pamięci to co wiesz. Pamiętaj, że trochę stresu może być pomocne, ponieważ zastrzyk adrenaliny otwiera umysł i podnosi jego sprawność.

Każdy wynik jest zwycięstwem! W końcu lepiej zdać 2 z 3 egzaminów niż wcale nie podejść do matury, przecież istnieje możliwość poprawki. Poprawka nie jest porażką, jest szansą na skupienie się na jednej dziedzinie wiedzy.

JEŚLI NIE ZDAM?

Przede wszystkim zastanów się czy chcesz podchodzić do egzaminu maturalnego. Ukończenie liceum nie zależy od zdanej matury, w końcu najpierw musisz uzyskać świadectwo ukończenia szkoły by móc do niej podejść. Do egzaminu możesz podejść również po raz pierwszy po przerwie, którą możesz wykorzystać na zastanowienie się jakie przedmioty chcesz zdawać na maturze i co chcesz dalej robić.

Oblanie matury lub jej odroczenie może okazać się dobrodziejstwem, gdyż zyskujesz czas na doświadczenie, możesz podjąć pracę, poznać i zgłębiać swoje zainteresowania, dowiedzieć się o co tak naprawdę chodzi Ci w życiu. Pomyśl, że dzięki temu możesz nie stracić 3 lat na źle wybrane studia.

DOBRCZE ZAPLANUJ I ZORGANIZUJ POWTÓRKI DO MATURY W CZASIE, JAKI CI POZOSTAŁ

- ☒ Podziel materiał do powtórzenia na miesiące, tygodnie i dni
- ☒ Na każdy dzień zaplanuj przyswojenie odpowiedniej porcji wiedzy
- ☒ Skupiaj się na tym co masz do zrobienia danego dnia
- ☒ Zapisuj postępy - odhaczaj zdania, które masz już wykonane
- ☒ W każdym tygodniu naucz się tego co jest w planie, na koniec tygodnia powtórz treści
- ☒ Po wykonaniu każdego zaplanowanego etapu pozwól sobie na różne przyjemności i nagrody
- ☒ Powtórki są konieczne, powinny być różnorodne, aby materiał zapisał ci się w pamięci

JAK OSIĄGNAĆ SUKCES NA MATURZE?



OKREŚL PUNKT WYJŚCIA

Zacznij od pytania - ile naprawdę masz do nauki? Następnie zastanów się, które przedmioty są dla Ciebie najważniejsze oraz w jakiej kolejności będziesz je powtarzać. Zastanów się, które przedmioty wymagają od Ciebie najwięcej pracy, co jest priorytetem, a co jest najmniej ważne.

PRZYGOTUJ PLAN - METODA MAŁYCH KROKÓW

- Podziel materiał na małe porcje i rozłóż go w czasie
- Rozsądnie zarządzaj swoim czasem - ustal co będziesz powtarzać w danym tygodniu
- Ustal stałe godziny nauki w poszczególne dni tygodnia
- Realizuj swój plan bez odstępstw - wytrwałość i systematyczność to klucz do sukcesu!

UCZ SIĘ AKTYWNIE

- Rób mapy myśli, twórz własne symbole i infografiki, dzięki temu łatwiej zapamiętasz treści
- Zapisuj, pytaj, wykorzystuj wszystkie zmysły
- Ucz się problemowo - rozwiązuj testy, zadania
- Tłumacz materiał innym
- Rób krótkie przerwy w nauce

UNIKAJ ROZPRASZACZY

- Wyłącz powiadomienia w telefonie
- Jeśli korzystasz z komputera, wyłącz na czas nauki Internet. Jeśli to nie możliwe po prostu zablokuj na ten czas dostęp do social mediów i innych rozpraszających stron
- Unikaj "złodziei czasu", czyli wielogodzinnych sesji w mediach społecznościowych, grach czy przed telewizorem

To wszystko pozwoli Ci efektywnie wykorzystać czas i skupić się na nauce.

NAGRADZAJ SIĘ

Nagradzanie się zwiększa motywację i chęć do nauki. Dlatego kiedy przerobisz część materiału nagradzaj się! Ustal, jakie nagrody lubisz np. spacer, rozmowa ze znajomymi, obejrzenie filmu lub odcinka serialu, itd.

ZADBAJ O ZDROWY STYL ŻYCIA

Regularne ćwiczenia, spacer i ruch poprawiają pamięć, ułatwiają skupienie, rozładowują stres i dotleniają mózg. Ograniczenie kawy i napojów energetycznych, regularne picie wody, wysypianie się, zdrowa dieta, to wszystko sprzyja efektywnej nauce.

POMOC I WSPARCIE

Zorganizuj swoją sieć wsparcia, z której możesz korzystać. Pytaj nauczycieli, ekspertów, korepetytorów o sprawy trudne i niejasne. Unikaj osób narzekających, przepowiadających najczarniejszy scenariusz przyszłości. Pomagaj sobie, doceniaj się i rozmawiaj ze sobą pozytywnie. Używaj słów, które dodają Ci energii, siły i spokoju.



JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO NAUKI?



Jak okiełznać stres?

SKUTECZNE ZWALCZANIE STRESU

1. Sporządź długoterminowy plan działania
2. Spędzaj czas z rodziną i przyjaciółmi
3. Otaczaj się ludźmi miłymi i wspierającymi
4. Poświęć czas na relaks
5. Codziennie chodź na spacer, ćwicz, ruszaj się
6. Myśl pozytywnie
7. Pracuj w swoim tempie
8. Skupiaj się na jednym zadaniu na raz
9. Wyznaczaj realistyczne cele
10. Nie pozwól niepotrzebnie odrywać się od nauki, unikaj rozpraszaczy
11. Nie złość się na to, czego nie możesz zmienić
12. Zwierzaj się z tego co Cię stresuje - korzystaj ze wsparcia
13. Nagradzaj się za postępy w nauce, realizację zamierzonych planów
14. Unikaj hałasu i chaosu
15. Nie wyolbrzymiaj trudności - patrz na wszystko z właściwej perspektywy
16. Zachowaj równowagę pomiędzy nauką, rozrywką i relacjami z innymi

NA KILKA DNI PRZED EGZAMINEM

1. Myśl pozytywnie
2. Skup się na tym co wiesz i umiesz
3. Utrwalaj znany już materiał
4. Pomyśl o swoich atutach
5. Nie zarywaj nocy
6. Twórz uspokajające wizualizacje przebiegu matury
7. Poświęć trochę czasu na relaks
8. Rozmawiaj z ludźmi o przyjaznym usposobieniu
9. Pamiętaj, że lekki stres pomoże Ci optymalnie myśleć w trakcie egzaminu



LAST MINUTE

CZYLI CO ZROBIĆ, GDY NA EGZAMINIE MASZ PUSTKĘ W GŁOWIE



ZASADY UNIWERSALNE

Gdy podczas egzaminu poczujesz, że nie znasz odpowiedzi na pytania, masz pustkę w głowie - nie poddawaj się! Nie opuszczaj sali i nie koncentruj się na negatywnych myślach. Zamiast tego zastosuj się do tych kilku prostych zasad:

- Dokładnie, uważnie i ze zrozumieniem czytaj polecenia
- Zwróć uwagę na każde słowo w poleceniu, ponieważ może okazać się kluczem do odpowiedzi
- Najpierw rozwiąż wszystkie zadania, które potrafisz. Zachowaj kolejność: zadania zamknięte, zadania otwarte, powrót do zadań, z którymi mam trudność.

Dzięki temu wydobędziesz maksimum z zadań, co do których masz pewność. W tym czasie oswoisz się z sytuacją, uspokoisz i przypomnisz informacje niezbędne do rozwiązania pozostałych zadań. Jeśli zabraknie Ci czasu zawsze możesz spróbować strzelić poprawną odpowiedź.

MATEMATYKA

Niektóre zadania zamknięte rozwiązujemy na podstawie odpowiedzi, dlatego:

- Dokładnie analizuj umieszczone odpowiedzi
- Stosuj metodę podstawiania

W ARKUSZU
EGZAMINACYJNYM
ZNAJDUJE SIĘ WIĘCEJ
INFORMACJI NIŻ NA TO
WYGLĄDA

WYKORZYSTAJ JE!

JĘZYK POLSKI I OBCY NOWOŻYTNY

- Zwracaj uwagę na synonimy i podobieństwa między pytaniem, a odpowiedzią
- Podaj 3 argumenty
- Nie musisz odnosić się do lektur. Alternatywą jest Biblia, filmy, seriale, teatr, czy obrazy
- Dokładnie sprawdź ilość słów, by nie tracić punktów na błahostkach

Przyjemnej nauki

Poradnik opracowała
Elżbieta Macuba