



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

im. Stanisława Pigonia
w Krośnie

Nim zakwitną kasztany czyli 8 rad, jak efektywnie przygotować się do egzaminu maturalnego

Egzamin maturalny to dla licealistów jeden z najważniejszych sprawdzianów w dotychczasowej karierze naukowej. Podczas przygotowań do matury kwestia efektywnego uczenia się ma ogromny wpływ na późniejsze wyniki. Jak co roku maraton maturalny rozpocznie się w pierwszym tygodniu maja, dlatego wbrew pozorom pozostało niewiele czasu na powtórzenie materiału. Jak więc przygotować się do egzaminu dojrzałości, aby osiągnąć satysfakcjonujące wyniki – radzą nauczyciele akademicki oraz studenci osiągający najlepsze wyniki w studiowaniu w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Krośnie.

1. Dobra atmosfera pracy



Ucz się w miejscu, które pozwala Ci się skupić. Najlepiej znajdź zakątek, w którym dobrze się czujesz. Wyeliminuj i schowaj wszystkie elementy, które dekoncentrują i negatywnie wpływają na Twoją koncentrację. Wyłącz telefon, usiądź w znacznej odległości od komputera, tak aby „przypadkiem” nie zerkać co chwila na portale społecznościowe. Koncentracja i brak elementów rozpraszających wpłyną na efekty nauki jedynie pozytywnie.

2. Dobra organizacja pracy



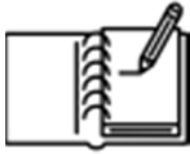
Kluczem do sukcesu jest przemyślana organizacja czasu na naukę. Nawet odpowiednio wcześniej rozpoczęte powtarzanie materiału może nie przynieść rezultatu, jeśli ten proces nie będzie dobrze zaplanowany. Sporządź plan lub harmonogram, który będzie dostosowany do realnego czasu, który możesz poświęcić na powtarzanie materiału. Nie zapomnij, że teoria to nie wszystko, dlatego warto w tygodniowym planie zostawić miejsce na praktykę w postaci rozwiązywania przykładowych arkuszy maturalnych.

3. Motywacja i dobre nastawienia



Ogromne znaczenie przy pierwszych próbach powtórki ma motywacja i dobre nastawienie. Nie przerażaj się na początku dużą ilością materiału. Pamiętaj, że jeśli wyznaczysz sobie cel i będziesz działać według planu, to wyrobisz się z opracowaniem wszystkich zagadnień. Podchodź do powtórki konsekwentnie.

4. Rób notatki i skrypty, szkicuj mapy myśli



Aby uniknąć podwójnego wykonywania pracy, podczas czytania materiału sporządzaj notatki i skrypty. Ilustruj trudne zagadnienia lub graj w skojarzenia. W ten sposób łatwiej zapamiętasz i zrozumiesz trudne zagadnienia. Sporządzone notatki wykorzystasz przy kolejnym podejściu do powtarzania materiału.

5. Niech nauka Cię nie nudzi



Chcąc osiągnąć satysfakcjonujący wynik z matury, nie zapomnij o tym, że nauka przez zabawę jest najefektywniejsza. Dlatego postaw na różne sposoby przyswajania wiedzy. Rób testy, rozwiązuj quizy, rysuj schematy czy wykorzystuj do nauki mobilne aplikacje. Spotkaj się ze znajomymi na wspólną powtórkę i nawzajem wymieniajcie się uwagami i spostrzeżeniami.

6. Przebrnij przez działy, których nie lubisz



Nie podchodź sceptycznie i nie zostawiaj na koniec nauki zagadnień, których nie lubisz. Na maturze należy być przygotowanym na poruszanie każdego tematu. Dlatego, jeśli opanujesz na początku trudny materiał, kolejne działy nie będą stanowić dla Ciebie wyzwania. Dodatkowo na parę dni przed egzaminem nie będziesz stresował się tym, że czegoś nie rozumiesz lub nie umiesz rozwiązać konkretnego typu zadania.

7. Sen i relaks



Sen i relaks to aspekty, o których licealiści często zapominają, siedząc do późna nad książkami. Zmęczenie i niewyspanie sprawiają, że mózg przestaje sprawnie funkcjonować i nauka zaczyna nam przychodzić z trudem. Dlatego zadbaj o odpowiedni poziom dotlenienia organizmu i w ramach przerwy wyjdź na spacer lub oddaj się ulubionej aktywności fizycznej. Ten prosty i przyjemny zabieg sprawi, że będziesz miał większy apetyt na naukę.

8. Generalna powtórka na 14 dni przed egzaminem



Na dwa tygodnie przed egzaminem warto skupić się na intensywnej powtórcie materiału. Jeśli zgromadzisz wszystkie przygotowane wcześniej skrypty, z łatwością przebrniesz przez materiał, którego objętość nie będzie Cię przerażać i odstraszać. To również dobry moment na samodzielne wykonywanie ściąg i skryptów, które dodatkowo pozwolą na ujęcie całego materiału w skrócie.