

PRZYGOTUJ SIĘ DO EGZAMINÓW

W wielu domach aktualnie przeżywamy czas intensywnych przygotowań naszych dzieci do egzaminów gimnazjalnych bądź maturalnych. Przygotowania do zdawania egzaminów należy rozpocząć od zorientowania się - co umiem, a czego jeszcze nie. Można to sobie wypisać lub pooznaczać, np. krzyżykami czy kółeczkami. Użyteczny może okazać się „**plan powtórek**”. Opracujmy sobie plan, abyśmy wiedzieli: ile czasu i jakie rozdziały musimy przerobić oraz jaka technika powtarzania jest dla nas najbardziej skuteczna. Najlepiej uczyć się przedmiotów kontrastujących (np. lubiane i nie lubiane). **W okresie przygotowywania się do egzaminów czas na naukę musi być na pierwszym miejscu.** Czasami, jeśli mamy na to dostateczną ilość czasu, warto zrobić sobie **konspekty z danych rozdziałów** - takie streszczenia tematyczne, które będą nam coś mówiły. Przed samym egzaminem wystarczy je przejrzeć, by poczuć się pewniej. Dodatkowym czynnikiem utrwalającym dane w naszej pamięci podczas tworzenia konspektów jest współpraca oka i ręki. Powtarzamy materiał dużymi partiami, podkreślając to, czego nie umiemy, a co jest ważne. Pierwsze 3 dni tygodnia przerabiamy materiał „zapomniany”, a kolejne 3 dni powtarzamy głośno, w tej samej kolejności. **Nie powtarzaj, jeśli nie rozumiesz** - poproś kogoś o wytłumaczenie zagadnienia i koniecznie zapisz je. Ułatwiał zadanie swojej pamięci i rób sobie przerwy - jeśli uczysz się szybko, z dużym napięciem, rób je częściej. **Nie zapomnij o takich czynnikach jak: ruch, tlen, dobre odżywianie i oczywiście sen.** Śpij minimum 8 godzin na dobę. Pamiętaj, że za mało ruchu i tlenu oznacza, że nasz mózg jest słabiej ukrwiony i pracuje gorzej. Pozwól sobie na choćby krótki spacer. Wietrz pokój albo pracuj przy uchylonym oknie. Niektórzy z nas są rannymi ptaszkami i najlepiej funkcjonują we wczesnych godzinach porannych. Inni są najbardziej produktywni po południu i wieczorem. **Dlatego ucz się najtrudniejszych dla ciebie przedmiotów podczas twojego optymalnego czasu pracy.** **Nie ucz się przed telewizorem** ani w pobliżu głośno grającego sprzętu muzycznego. Większość badań wyraźnie pokazuje, że najlepszym sposobem jest uczenie się w ciszy lub ewentualnie z towarzyszeniem spokojnej muzyki. **Podczas zaplanowanego czasu na naukę unikaj używania telefonu.** Jeśli nie udaje ci się zrobić tego, co sobie zaplanowałaś, przyjrzyj się swoim działaniom i zwróć szczególną uwagę na te czynności, które doprowadziły do straty czasu. Ponieważ przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka, zwykle tracimy czas w taki sam sposób. Czasami, kiedy

już prawie doszliśmy do końca, pozwalamy sobie odpuścić z powodu zmęczenia albo innych zajęć. Jeśli potrafisz zmusić się do skończenia zadania, po jakimś czasie wyrobisz w sobie odpowiednie nawyki kończenia wszystkiego, co zacząłeś. **Na egzamin przyjdź w takiej kondycji, w jakiej powinien przyjść zawodnik na zawody. A zatem powinien być wypoczęty. Mózg „zawodnika” powinien pracować z możliwie maksymalną wydajnością.** O ile udało ci się zrealizować plan powtórek - dzień przed egzaminem zdecydowanie i spokojnie nic nie rób - pozwól, aby wszystko ułożyło się „w głowie”. Pamiętaj o zaufaniu do własnych sił. Lęk przed egzaminem potrafi sparaliżować, ale optymalny poziom mobilizuje do dobrego przygotowania. Przesadna wiara w siebie jest powodem lekceważenia przygotowania. Jak zwykle najlepszy jest „złoty środek”. Egzamin nie jest obliczony dla geniuszów. Powiedz sobie - „**materiał jest trudny ale przygotowałem/am się i zdam!**” Wieczorem w dniu poprzedzającym egzamin poświęć godzinę na przejrzanie konspektów z danego przedmiotu, nie powtarzaj, tylko przejrzyj sobie. W dniu egzaminu **wstań wyspany, idź do szkoły pieszo, na kwadrans przed egzaminem - nie wcześniej.** Jeśli się uczyłeś, pamiętaj, że ściągę przeszkadzają. Jeśli masz ściągę, nie nastawiasz się już na pracę własną i stanowią one dodatkowy stres. Przed egzaminem dobry jest lekki i pożywny dla mózgu posiłek. Wymarzone menu dla mózgu to: awokado, banany, chuda wołowina, brokuły, brązowy ryż, ser, jaja, mleko, kurczak, orzechy, łosoś, soja, szpinak, fasola, tuńczyk, jogurt, świeże owoce i warzywa. **Podczas przerw pomiędzy egzaminami pozwól sobie „odetchnąć”.** Będzie to czas podświadomego układania i segregowania materiału. Jeszcze kilka słów dotyczących **techniki zdawania egzaminu pisemnego** - po przeczytaniu zadania daj sobie czas na spokojne myślenie, z początku, na rozgrzewkę, rób zadania łatwiejsze. Każde, nawet najprostsze działania sprawdzaj od razu, eliminując ewentualne błędy. Przed pisanie dłuższej wypowiedzi zrób sobie krótki plan, zapisz myśli w punktach. Wszystkim życzę

P O W O D Z E N I A !

Tekst napisany m.in. na podstawie książki „Jak się uczyć?” J. Rudniańskiego

Monika Kofel-Dudziak Tel. 783 133 336