

CZAS EGZAMINÓW, CZYLI JAK SKUTECZNIE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINU

Zbliża się czas egzaminów, zdawać je będą uczniowie gimnazjów, liceów, techników, studenci. Każdy jest ważny i może mieć znaczenie dla dalszej edukacji. Dobrze zdana matura to przepustka na wymarzone studia, egzamin gimnazjalny zapewnić może naukę w dobrym liceum czy technikum. Warto więc solidnie się przygotować. Wielu uczniów zaczyna się denerwować, że czas ucieka i za co się tu zabrać w pierwszej kolejności. Nie ma cudownej recepty na efektywną naukę, która odpowiadałaby każdemu. Każdy uczeń ma swój własny styl nauki. Są jednak sprawdzone sposoby, które pomagają w zrozumieniu i szybkim przyswajaniu materiału.

A oto kilka rad na efektywną naukę:

- Planowanie

Przygotuj sobie plan nauki. Policz ile masz czasu do egzaminu-tygodni, może nawet dni. Jaki materiał musisz się nauczyć, a co powtórzyć. Nie traktuj nauki jako zła konieczne-będzie ci wtedy trudniej. Pozytywne nastawienie to połowa sukcesu.

- Miejsce do nauki

To prawda, że uczyć można się wszędzie, ale są miejsca gdzie jest łatwiej-cichy pokój, biurko (w miarę uporządkowane), wygodny fotel. Nie ucz się na leżąc-to pozycja, która skłania do odpoczynku-szybko poczujesz znużenie, a nawet senność. Ważne jest dobre oświetlenie i żeby nie było w pokoju za ciepło-rozleniwiwia. Przygotuj coś do picia, najlepiej wodę mineralną i coś do przegryzienia-owoc lub kawałek czekolady. Trzeba dostarczyć mózgowi energii, no i sobie jakoś osłodzić ten trudny czas.

W nauce rób przerwy-krótki odpoczynek zwiększy efektywność pracy.

W czasie nauki możesz słuchać muzyki, ale nie każdej. Najlepiej „wspomaga” uczenie muzyka Mozarta-zmniejsza stres, dodaje pozytywnej energii, ułatwia zapamiętywanie. Nawet jeśli nie przepadasz za muzyką poważną -spróbuj-naukowo udowodniono, że wielu osobom pomaga.

Jeśli jednak czujesz zmęczenie, rozdrażnienie, zaczynasz się denerwować, to zapewne czas kończyć naukę w tym dniu. Śpij minimum 7 godzin na dobę. Nic tak skutecznie nie regeneruje sił, jak mocny, spokojny sen.

- Nauka wielozmysłowa

Nauka to nie tylko bierne „zakuwanie”. Uczyć mogą wszystkie twoje zmysły-notuj, rysuj, oglądaj, słuchaj, śpiewaj, stukaj, mów szeptem lub głośno, spaceruj po pokoju.

Przede wszystkim jednak skoncentruj się –powiedz sobie, że teraz czas przeznaczasz na naukę i tylko na naukę.

Z tekstu wybierz informacje najważniejsze, kluczowe, często „wytluszczone”- powtórz je kilka razy. Ucz się ze zrozumieniem. Wyznaczaj sobie pytania do tekstu i sam na nie odpowiadaj. Wyobraź sobie to, o czym się uczysz, stwórz obraz tego o czym czytasz. Staraj się skojarzyć materiał z czymś, co już znasz. Opowiadaj tekst własnymi słowami.

Jeśli jesteś „wzrokowcem”, czyli łatwiej uczysz się widząc tekst, to staraj się podkreślać na kolorowo, to co najważniejsze, rysować coś na marginesie(schemat-ilustrację), robić „dopiski”- data , nazwa itp. ,przyklejać małe karteczki do tekstu itd.

Jeśli jesteś „słuchowcem”, czyli łatwiej zapamiętujesz słuchając, to głośno powtarzaj zapamiętywany materiał, twórz rymowanki, dyskutuj z kolegami o zagadnieniach lub opowiadaj je domownikom (rodzice na pewno chętnie posłuchają), nagrywaj sobie tekst „własnymi słowami”, a potem często go odsłuchuj. Jeśli to pomaga-ucz się chodząc po pokoju.

Zawsze ucz się przemiennie przedmiotów ścisłych i humanistycznych.

- **Powtórki**

Każdy tekst czytaj w skupieniu-nie myśl o niczym innym. Przeczytaj, podkreślając, to co najważniejsze. Potem czytaj to, co podkreśliłeś-cicho. Rób notatki na marginesie lub kartkach, jeśli nasunęło ci się coś ważnego związanego z tekstem. Dokładnie przeanalizuj rysunki, schematy, tabelki i to co „wytluszczone” lub napisane kursywą-autor uznał to za istotne. Jeśli są podsumowania-czytaj je uważnie. A teraz zaczynaj powtarzać. Materiał musi „przejsć” do pamięci długotrwałej. Wielu uczniów denerwuje się, że już po kilku godzinach od nauki danego materiału, zaczyna go zapominać. Zapamiętywanie wymaga powtórek. Generalną zasadą jest, że powtórki należy robić krótko po przyswajaniu danego materiału .Powtórki mogą mieć różną formę: np. szybkie przejrzanie notatek, czytanie tego, co zakreślone, podsumowania, opowiadania sobie, zerkając na tekst. Powtarzamy kilka razy. Pamiętaj jeśli systematycznie uczyłeś się przez cały rok szkolny, to szybko sobie wszystko przypomnisz. Przecież to „jest” w twojej głowie.

- **Egzamin**

Na egzaminie nie panikuj, że pustka w głowie. Uczyłeś się więc sobie przypomnisz!!! Będzie dobrze !!! Weź kilka głębokich oddechów i ... do pracy.

- Uważnie przeczytaj polecenia, nie komentuj ich próbuj odpowiadać na wszystkie pytania zamknięte, jeśli nie znasz odpowiedzi-wybieraj tę, która wydaje ci się najbardziej prawdopodobna
- najpierw odpowiadaj na pytania, które wydają ci się proste, potem przejdź do trudniejszych-mogą zabrać ci więcej czasu
- na pytania otwarte odpowiadaj zwięźle, formułuj swoje myśli sensownie, logicznie.
- uważnie zaplanuj treść wypowiedzi pisemnej
- sprawdź-związek treści z tematem, ortografię (nawet dysortograficy - wy też musicie uważać!!!)
- wykorzystaj cały ,przeznaczony na egzamin, czas

Pamiętaj egzamin to sprawdzian Twojej wiedzy i umiejętności ,ale nie „koniec świata”

Trzeba go zdać! Masz wiedzę, uwierz więc w siebie, dasz radę!!!