

Jak zaplanować powtórki przed maturą.

1.UMIĘTNOŚĆ ZARZĄDZANIA CZASEM

- Przed przystąpieniem do powtórek warto zaopatrzyć się w planer, nie musi to być kupiony celowo kalendarz powtórek ale sporządzony przez Ciebie, po to aby racjonalnie określić ile czasu zostało do egzaminu maturalnego oraz jak podzielić materiał, kiedy i ile godzin będziesz poświęcać na dany przedmiot. Nie odkładaj nauki na później.

PAMIĘTAJ NIE MA TO JAK DOBRY PLAN!;-)

- Uporządkuj swoje miejsce pracy (jest to bardzo ważne, aby nic Cię nie rozpraszało przed przystąpieniem do solidnej pracy, a na pewno nie twój bałagan na biurku)

Przygotuj w zasięgu wzroku książki, zeszyty, kserówki i inne pomoce naukowe z których będziesz korzystać.

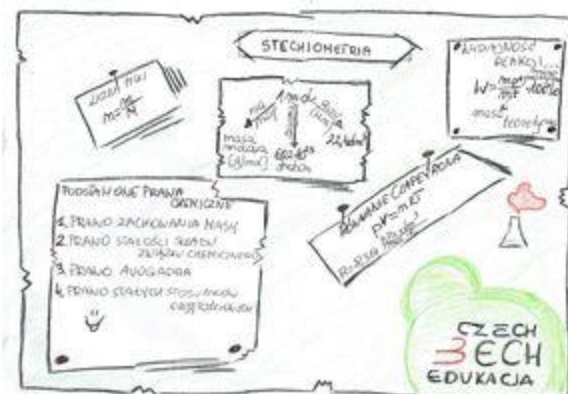
PAMIĘTAJ! TELEFON NIE JEST DOBRYM SPRZYMIERZENCEM MOŻE CIĘ ROZPRASZAĆ.

- Zaopatrz się w przybory, które pozwolą Ci efektywne przyswajanie nauki np., kolorowe zakreślacze, karteczki, długopisy, tablica korkowa gdzie będziesz zawieszać ważne zagadnienia i terminy, które należy bezwzględnie przyswoić.
- Możesz skorzystać z haseł, cytatów motywujących, które dają nam siłę do działania, pozytywne myślenie np.
 - „Jest tylko jeden sposób nauki. Poprzez działanie” (Paulo Coelho)
 - „Nuka umacnia wrodzoną siłę” (Horacy)
 - „Wiedza jest drugim słońcem dla ludzi”(Platon)
 - „Co wiemy to tylko kropelka, tego czego nie wiemy to ocean” (Isac Newton)
 - „Jedyny sposób, by poznać, gdzie są granicę naszych możliwości, to przekroczyć je, dokonując tego co niemożliwe” Arthur C.Clarke
 - „Ludzie z natury dobrzy pragną wiedzy” Leonardo da Vinci
 - „ Wiedza jest jedyną rzeczą która wzbogaca, a której nikt nie może nikomu odebrać” (Ignacy Paderewski)
 - „Trzeba mieć wytrwałość i wiarę w siebie. Trzeba wierzyć, że człowiek jest do czegoś zdolny i osiągnąć to za wszelką cenę.” Maria Skłodowska-Curie
- Mierz swoje siły na zamiary. Dobrze zastanów się nad wyborem studiów, wtedy skup swoja uwagę na wybranym przedmiocie maturalnym.

2. MOŻESZ WYBRAĆ SPOSÓB UTWALENIA MATERIAŁU

MAPA MYŚLI

To wspaniały pomysł na zrobienie notatek, można w sposób kreatywny powtórzyć dany temat. (notujemy dane zagadnienie za pomocą powiązanych ze sobą strzałkami lub liniami i wynikających z siebie słów-kluczy). Ciekawym pomysłem jest również stworzenie własnej sketchnotki.



CZYTANIE NA GŁOS

Głośne czytanie dotlenia organizm dzięki czemu jesteśmy bardziej skoncentrowani na przyswajaniu materiału, oraz wpływa na szybsze zrozumienie tekstu.

FISZKI

Metoda na powtórkę słówek języka obcego i nie tylko (można tworzyć fiszki a następnie przenieść je do aplikacji na tablet lub telefon).

ODTWARZANIE POWTÓRZONEGO MATERIAŁU NA GŁOS.

„zabawa w szkołę” kto się przyzna że tak robi?;-)

ROZWIĄZUJ ARKUSZE MATURALNE OKE

Sprawdzoną metodą jest rozwiązywanie arkuszy z poprzednich lat. Wszystkie dostępne są wraz z odpowiedziami na stronie:

<http://www.oke.lodz.pl/info.php?i=37>

POWTARZAJ W GRUPIE

Często wspólne powtarzanie materiału to forma odskoczni od rutyny i kontakt z rówieśnikami.

PAMIĘTAJ!!!

Kiedy opowiesz komuś czego właśnie się nauczyłeś, zwiększysz swoją szansę na zapamiętanie treści na dużej.

PAMIĘTAJ!!!

nie ma ludzi którzy wiedzą wszystko!;-)

- **LAP RÓWNOWAGĘ**

Dbaj o to aby być wyspanym, zrelaksowanym zażywaj świeżego powietrza. Dobrze przed przystąpieniem do nauki mieć przewietrzony pokój. (prawidłowe

stężenie tlenu, zapobiega osłabieniu, bezsenności, złemu samopoczuciu, sprawi że dostaniemy zastrzyk pozytywnej energii co sprawi że będziemy gotowi do działania).

- Ważna jest również dieta bogata w produkty pełnoziarniste i kwasy omega-3, warzywa , owoce, możemy też zadbać o zdrowe przekąski tj. suszone owoce, pestki słonecznika, dyni, picie dużej ilości wody.

Opracowała

Agnieszka Czub-Czech