

Kochani Maturzyści!!!!

Chciałabym podzielić się z Wami kilkoma sprawdzonymi wskazówkami, które pozwolą Wam łatwiej przejść przez trudny okres egzaminów maturalnych.

PAMIĘTAJCIE!!!!!!

- Uczenie się w łóżku nie jest skuteczne, bo kojarzy się ono ze snaniem. Zdecydowanie lepsze jest biurko – to tam powinno zgromadzić się potrzebne materiały, żeby nie tracić czasu na poszukiwania i żeby nie było pretekstu do wychodzenia z pokoju.

- Warto opowiadać na głos, to, co się umie.

- Trzeba uczyć się blokami i na przemian, np. godzina matematyki, godzina polskiego, a między nimi zrobić sobie kilkunastominutową przerwę np. na przeczytanie gazety, sprawdzenie poczty, obejrzenie jakiegoś programu w telewizji, obojętne tylko nie przesadzić z czasem.....

- Ucząc się lepiej nie słuchać piosenek ze słowami. Natomiast sama muzyka bez słów –

nie przeszkadza.

- Warto się wysypiać. Zasnąć pozwalają wieczorne spacerowanie, wietrzenie pokoju, relaksujące kąpiele. Jeśli mimo to się nie uda, można włączyć muzykę, spróbować poczytać książkę.

- Przy nauce nie należy przesadzać z mocną kawą czy herbatą. Lepsza będzie woda – niegazowana mineralna lub zwykła przegotowana. Woda pomaga w przemianach biochemicznych w mózgu, które sprzyjają efektywnemu uczeniu się. Zdecydowanie nie wolno sięgać po środki pobudzające, bo działają na krótką metę.

- Warto pamiętać o krótkich ćwiczeniach relaksacyjnych: odprężających, rozluźniających, przede wszystkim oddechowych.

W dniu egzaminu:

- Wstań o takiej porze, żeby mieć czas na spokojne przygotowanie się i dotarcie do szkoły bez nerwów, ale nie za wcześnie, żeby nie być zmęczonym w czasie testów.

- Koniecznie zjedz śniadanie. Nawet, jeśli stres sprawia, że nie czujesz głodu, zmusz się do zjedzenia grzanki lub musli. Możesz zabrać ze sobą jakiś napój do wypicia przed egzaminem (na salę nie możesz nic wnieść), ale nie przesadzaj z ilością płynów, bo wychodzenie do toalety w trakcie egzaminu jest możliwe tylko w szczególnych przypadkach.

- Nie bierz niczego na uspokojenie ani żadnych środków, które mają wspomagać koncentrację.

- Ubierz się elegancko, ale wygodnie i odpowiednio do pogody. Jeśli jakiś element stroju jest zupełnie nowy, trzeba ponosić go parę dni wcześniej, żeby mieć pewność, że jest wygodny.

- Zostaw w domu maskotki, telefon komórkowy, podręczniki – niczego się nie nauczysz w autobusie czy na korytarzu przed salą.

- **Myśl pozytywnie. Zaufaj sobie i swoim umiejętnościom. Przypomnij sobie swoje sukcesy, unikaj ludzi, którzy wszędzie widzą niepowodzenia. To naprawdę pomaga.**

Pozdrawiam wszystkich Maturzystów. Pedagog szkolny.