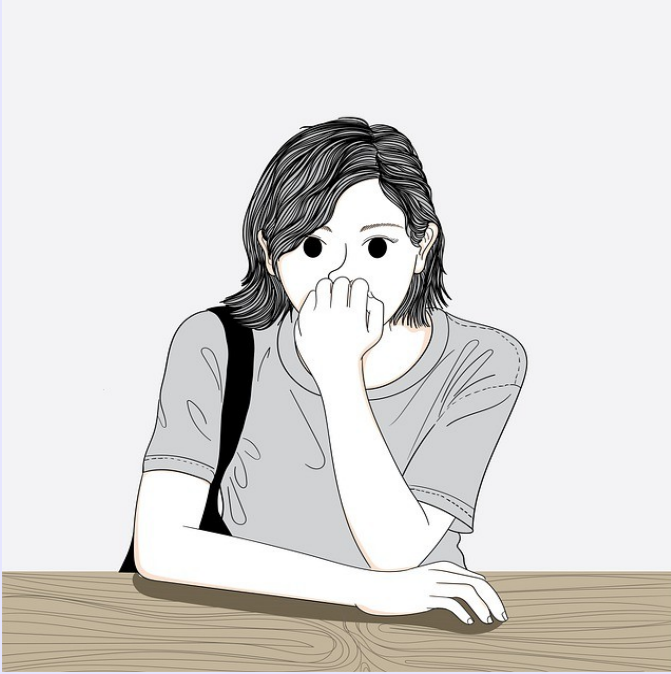


Egzaminy - dasz radę!



Przed tobą egzaminy. Sprawdzenie dotychczasowego etapu nauki i podsumowanie wiedzy, jaką zdobyłaś/eś do tej pory. Być może martwisz się, że zostało już mało czasu, a Ty masz jeszcze dużo do nauczenia?

Myśl pozytywnie. Jeżeli rozsądnie rozplanujesz pracę i konsekwentnie będziesz się tego trzymać, to jeszcze wiele zaległości możesz nadrobić.



Każdy z nas ma wrodzoną umiejętność uczenia się.

Proces ten jednak wymaga czasu i energii, ale jest sztuką, którą warto opanować.

Przecież będziesz musiał/a uczyć się przez całe życie!

Trudności, które napotykasz w tym względzie, w dużym stopniu można rozwiązać, musisz je jednak najpierw zidentyfikować.

Istnieje wiele przyczyn wpływających negatywnie na wyniki nauki: niewystarczające zaufanie do własnych umiejętności, strach przed porażką, brak wiary w siebie, stres przedegzaminacyjny.



Nie zastanawiaj się teraz nad tym,
co chcesz robić w przyszłości.

Nie wszyscy mają sprecyzowane
plany i pojęcie, co ich interesuje.

Wiele dróg Ci się otworzy - lub chwilowo zamknie - w zależności
od wyników, jakie osiągniesz na egzaminie.

Postaraj się zdać go jak najlepiej i skup się na tym.

Myśl pozytywnie – optymistyczne wizje przyszłości
przyciągają i żeby je zrealizować jesteśmy w stanie podjąć wysiłek.

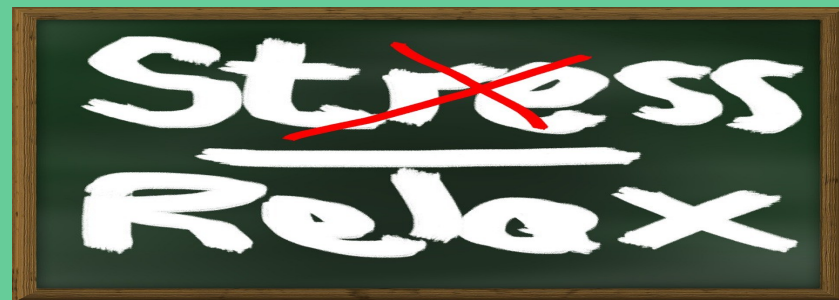




Wiesz więcej, niż przypuszczasz.

Podczas lekcji przez wiele lat codziennie przekazywano Ci nowe informacje, definicje, terminy. Wydawały się nudne i niepotrzebne.

Jednak nawet jeżeli nie uczyłeś się systematycznie, to nie doceniasz, ile już wiesz i potrafisz. Podczas lekcji słyszysz, co mówi nauczyciel i odpytowani uczniowie, pamiętasz informacje ze sprawdzianów. Twój umysł dojrzewa i to co kilka lat temu było trudne, dzisiaj jest oczywiste. W Twojej głowie jest nieuporządkowana wiedza, trzeba ją powiązać, uzupełnić i opanować. To daje poczucie spokoju, bezpieczeństwa i pewności.



Ważne jest nastawienie. Mózg zapisuje to, co mu przynosimy. Jeżeli ciągle krytykujemy, złościśmy się lub boimy w mózgu powstaje silny ośrodek złości, krytycyzmu i lęku, a inne nieużywane ośrodki (np. optymizmu) ulegają zatarciu.

Ważne jest panowanie nad swoimi myślami, bo one wywołują emocje i skutkują odpowiednimi zachowaniami.

Myśl w sposób, który wywoła przyjemne emocje.

Zmień nastawienie na zaangażowane i optymistyczne.

Nie krytykuj się, pochwal się za każdym razem, kiedy zrobisz coś dobrze.

Przed nauką zrelaksuj się uporządkuj myśli.

Naucz się myśleć w nowy sposób. Powtarzaj sobie:

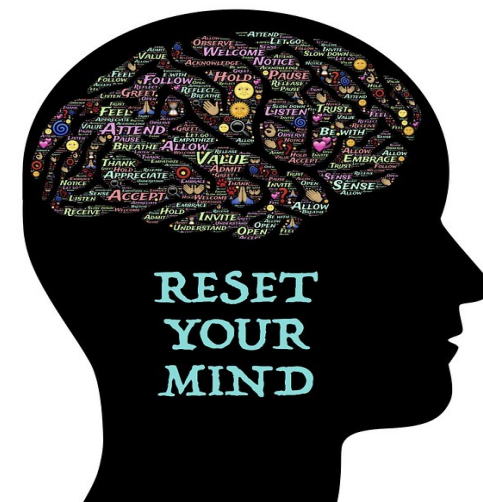
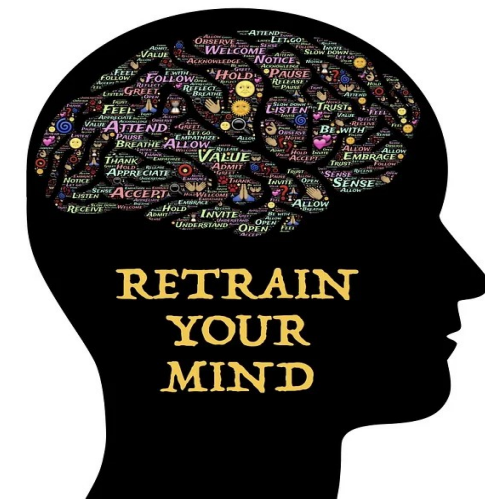
Już dużo umiem.

Nauka będzie mi sprawiać przyjemność, kiedy tylko zacznę.

Będę mieć satysfakcję, kiedy przyswoję dzisiejszą porcję wiedzy.

Im więcej wiem i rozumiem, tym mniej się boję i więcej rzeczy mnie ciekawi i cieszy.

Nabieram poczucia, że panuję nad sobą.



Podział materiału.

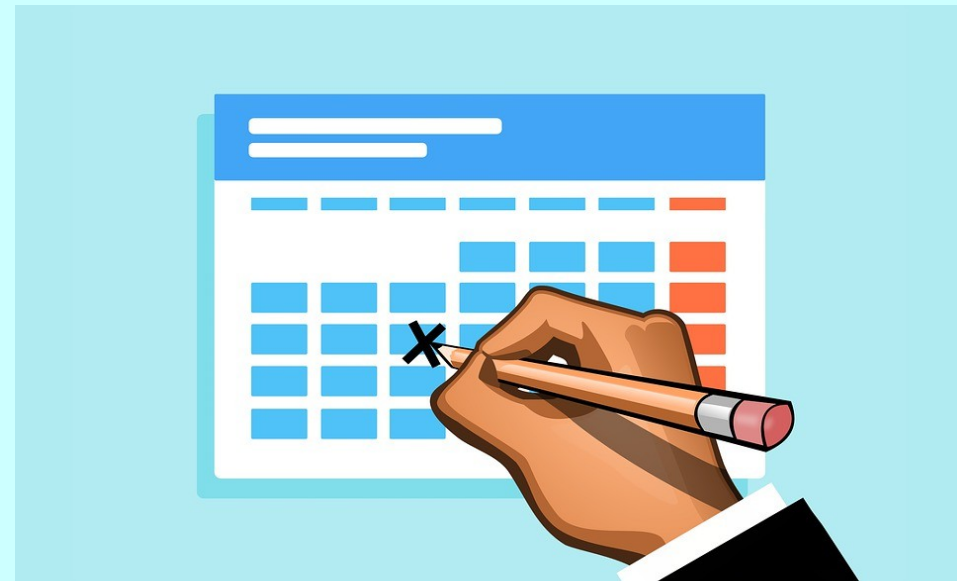
Podziel materiał na tygodnie i dni.

Na każdy dzień zaplanuj przyswojenie odpowiedniej partii wiedzy - tylko tyle ile rzeczywiście możesz się nauczyć.

Zrób tabelę dni, żeby zaznaczać powtórzone wiadomości – to dowód na to, że robisz postępy i dodaje poczucia

pewności. Skup się tylko na tym, co masz zrobić danego dnia. To nie jest dużo - świetnie sobie poradzisz. Stawiaj małe kroki i pracuj systematycznie.

Na ścianie przed tobą niech wisi wykonany plan. To cieszy i mobilizuje.



Najpierw powtórz to, co już wiesz i rozumiesz – to baza na której zbudujesz – przez skojarzenia - resztę. Powtórki są konieczne, żeby materiał na trwale zapisał się w pamięci.



Są też przyjemne i szybsze, niż Ci się wydawało, a wszystko zaczyna się układać w logiczną całość.

Powtórki porządkują i uzupełniają, nie są tak trudne, jak nauka za pierwszym razem.



Musisz znaleźć najlepsze dla siebie warunki do nauki.

Zadbaj o komfort swojego organizmu.

Przygotuj sobie przytulny kącik, wygodne i przyjemne miejsce do pracy. Nawet jeżeli nie dysponujesz własnym pokojem, a tylko biurkiem we wspólnym pomieszczeniu, postaraj się zmienić to miejsce, by stało się przytulne.



Dobre oświetlenie, wygodne krzesło, poduszki, koc, parawan oddzielający części pokoju.

Przygotuj sobie ulubioną muzykę, która pomaga Ci się skupić, Zaparz ulubioną herbatę.

Podczas nauki bądź poza zasięgiem – wyłącz telefon i komunikatory.



Kiedy skończysz naukę z danego przedmiotu, jeszcze raz wszystko powtórz i **zrób przerwę**. Niech wiadomości poukładają się w Twojej głowie. Dopiero potem zajmij się następnym tematem. Robienie dwóch rzeczy na raz skończy się tym, że żadna z nich nie będzie zrobiona dobrze. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy tematy się uzupełniają.

W czasie przerwy zmień pozycję ciała, daj odpocząć umysłowi, oczom, uszom.

Przejdź się, pogimnastykuj. Napij się wody.

Kiedy robisz notatki wzbogać tekst bodźcami wzrokowymi. Lepiej zapamiętuje się obrazy niż tekst, materiał przeczytany od usłyszanego, a skojarzenia i wyobrażenia pomagają w nauce. Opracowując notatki wykorzystuj tzw. kotwice wzrokowe:

kolor

podkreślenia

wyróżnienia

chmurki



pogrubienia

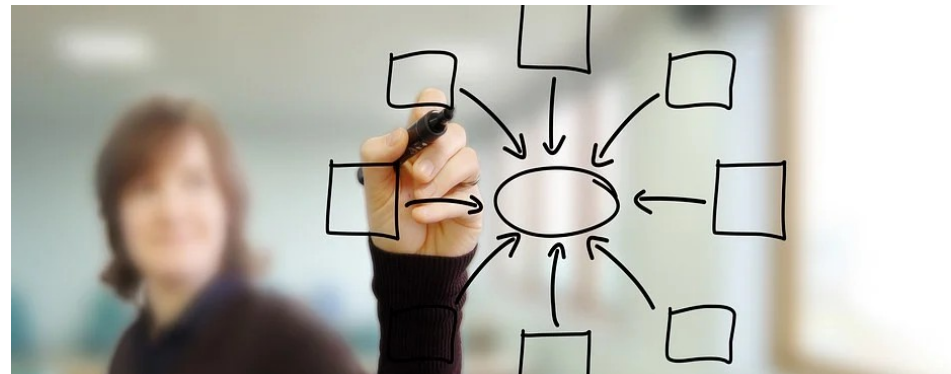
zmienną wielkość liter

wykrzykniki!!!

wykresy

ramki

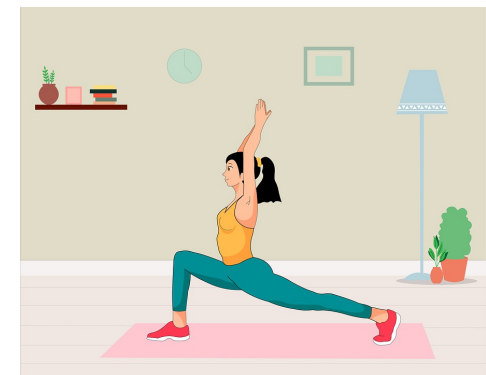
tabelki



Wykorzystaj czas na lekcji – słuchaj uważnie nauczyciela. Nauczyciel segreguje materiał i omawia to, co najważniejsze.
Odrabiaj prace domowe – to utrwalenie wiadomości.



Wysypiaj się.
Spaceruj, uprawiaj sport. Dotlenienie, kontakt z naturą wywołują dobre samopoczucie i relaksują. Potem łatwiej się zmobilizować do wysiłku umysłowego.





Rozmawiaj z kolegami, którzy są nastawieni pozytywnie, zachęcajcie się wzajemnie do nauki.

Nie daj się zdominować klasowym buntownikom i "luzakom".

Wiesz więcej, niż Ci się wydaje.

Twój umysł się rozwinął, uczy się łatwiej niż kilka lat temu, Uczenie się po raz drugi jest łatwiejsze – nawet jeśli zapomniałeś, to w Twojej głowie zostały skojarzenia i pozostałości wiedzy.

Masz jeszcze trochę czasu - musisz tylko dobrze rozplanować pracę i konsekwentnie się tego trzymać.

Pozbądź się wątpliwości, że jesteś niezdolny, że nie dasz rady raz że Ci nie zależy. Ucz się z przyjemnością – zadbaj o komfort podczas nauki, stosuj różne metody, dopasuj czas, miejsce i sposób uczenia do swoich potrzeb.

Bądź dobrej myśli. Powodzenia!

Prezentację opracowano na podstawie książki Elżbiety Zubrzyckiej "Egzaminy bez spiny"

Bibliografia:

E. Zubrzycka: "Egzaminy bez spiny. Wiesz więcej i potrafisz więcej niż ci się wydaje". Gdańsk GWP 2019

ilustracje: Pixabay