



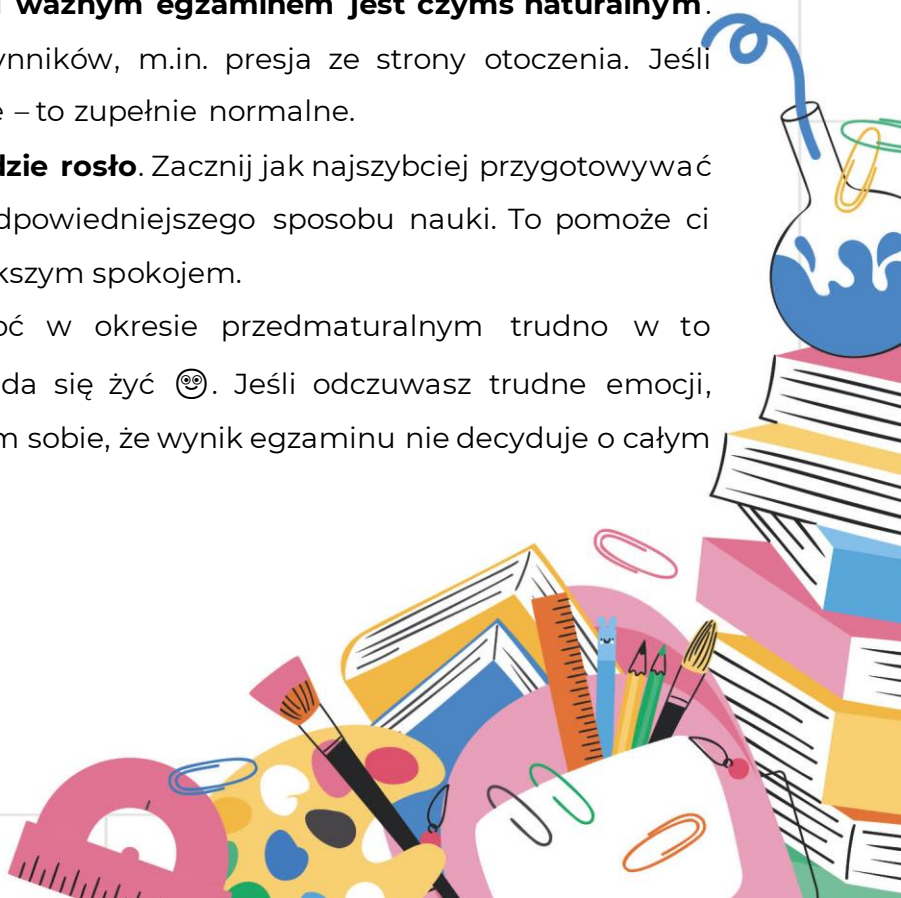
Lifehacki na maturę, czyli jak uczyć się szybko i skutecznie

Na drugim spotkaniu naszego kursu rozmawialiśmy o tym, jakie sposoby nauki stymulują nasz mózg oraz jak znaleźć motywację do działania.

Zaproponowaliśmy kilka **lifehacków, które pomogą ci w przygotowaniu do egzaminów**. Poniżej znajdziesz krótkie streszczenie naszego spotkania z ekspertem Uniwersytetu SWPS – **Sławomirem Prusakowskim**.

Jak poradzić sobie z przedmaturalną paniką?

- **Pamiętaj, że panika przed ważnym egzaminem jest czymś naturalnym.** Ma na to wpływ wiele czynników, m.in. presja ze strony otoczenia. Jeśli czujesz wzmożone napięcie – to zupełnie normalne.
- **Nie czekaj, aż napięcie będzie rosnąć.** Zaczynaj jak najszybciej przygotowywać się i szukać dla siebie najodpowiedniejszego sposobu nauki. To pomoże ci przystąpić do matury z większym spokojem.
- **Ćwicz odpuszczanie.** Choć w okresie przedmaturalnym trudno w to uwierzyć, bez matury też da się żyć 😊. Jeśli odczuwasz trudne emocje, nabierz dystansu i uświadom sobie, że wynik egzaminu nie decyduje o całym twoim życiu.





Jak zadbać o to, żeby twój mózg działał, jak należy?

- **Przede wszystkim – nie przeszkadzaj mu** 😊. Mózg jest skonstruowany tak, aby porządkować naszą rzeczywistość. Robi to automatycznie przez cały czas. Najlepsze, co możesz zrobić, to pozwolić mu działać w spokoju.
- **Zadbaj o rutynę.** Mózg uwielbia regularność. Spróbuj uczyć się konkretnego przedmiotu o stałej porze, np. matematyki w każdy wtorek o godzinie 18.00. Dzięki temu twój mózg przyzwyczai się do stałego czasu nauki i będzie automatycznie przypominał sobie o tych planach.
- **Nie zapominaj o odpoczynku.** Podczas snu twój mózg porządkuje zgromadzone informacje. Człowiek powinien spać około 8 godzin dziennie. Pamiętaj jednak, że każdy z nas ma inne zapotrzebowanie na sen. Jeśli chcesz sprawdzić, ile godzin snu potrzebuje twój organizm, połóż się spać czasie, gdy nie odczuwasz nadmiernego napięcia, i nie ustawiaj budzika.
- **Przeglądaj się swojemu organizmowi.** Słuchaj naturalnego rytmu własnego ciała i zaplanuj przygotowania maturalne tak, by pozostać z nim w zgodzie. Lepiej przyswajasz informacje rano czy wieczorem? Sprawdź, co służy ci najlepiej.
- **Odżywiaj się zdrowo.** Wysilek intelektualny sprawia, że tracimy siły. Aby je uzupełnić, często sięgamy po produkty zawierające cukier, który daje szybki, ale krótkotrwały wyrzut energii. Podczas okresów intensywnej nauki zadbaj o zbilansowaną dietę.
- **Ruszaj się.** Zadbaj o to, aby pracowała nie tylko twoja głowa, ale też ciało. Ruch i poziom pobudzenia organizmu stymuluje również mózg. Jeśli przysypiasz nad podręcznikiem, może warto wyjść na krótki spacer?





Jak zmotywować się do nauki?

- **Ucz się przez zabawę.** Jeśli się dobrze bawisz, to szybciej się uczysz. Przygotuj zatem quiz z danego przedmiotu albo rywalizuj ze znajomymi o to, komu uda się opanować najwięcej materiału. Możesz nawet tworzyć memy, korzystając ze zdobytej wiedzy 😊.
- **Nagradzaj się za wykonaną pracę.** Celebryzuj cele, które uda ci się zrealizować. To wspomaga stymulację układu nagrody, dzięki czemu odczuwamy satysfakcję z wykonanego zadania. Możesz stworzyć własne koło fortuny, z którego będziesz losować nagrody. Pamiętaj jednak, że nagroda powinna być zawsze mniejsza niż wykonany wysiłek.
- **Zacznij od małych kroków.** Jeśli chcesz zacząć biegać, nie musisz od razu brać udziału w maratonie. Najpierw spróbuj założyć buty. Z nauką jest podobnie – na początek np. otwórz podręcznik na wybranym temacie i przez minutę czytaj podsumowanie. A później zdecyduj, czy chcesz poświęcić kolejną minutę na czytanie dalej.
- **Poświęć czas na refleksję.** Zastanów się nad swoją motywacją, gdyż pomoże ci to znaleźć chęci do realizacji planu. Spróbuj zadawać sobie pytania, np. co mam z nauki lub do czego mogę wykorzystać to zagadnienie. Gdy poświęcisz chwilę na znalezienie sensu swoich działań, będziesz chętniej je wykonywać.
- **Szukaj wsparcia.** Przedmaturalny stres bywa tak przytłaczający, że utrudnia przygotowania. W trudnych momentach zwróć się o pomoc do bliskich, którzy są ci życzliwi.
- **Pozbądź się rozpraszaczy.** Jeśli od nauki odrywają cię powiadomienia, spróbuj zanieść telefon do drugiego pokoju lub całkowicie go wyłączyć.





Jak planować naukę?

- **Powtarzaj materiał.** Mózg rzadko gubi informacje, częściej gubimy ścieżkę dostępu do nich. Pamiętaj, żeby co jakiś czas przypominać sobie najważniejsze zagadnienia. Pomocne mogą się okazać pytania powtórzeniowe na końcu rozdziału w podręczniku.
- **Stawiaj sobie kamienie milowe.** Stwórz listę rzeczy do zrobienia, a po wykonaniu zadania odznacz je na liście. Dzięki temu odczujesz satysfakcję z wykonanej pracy, a także zobaczysz, ile materiału musisz jeszcze przerobić.
- **Rób sobie przerwy.** Im dłuższy czas nauki, tym mniej informacji zostaje nam w głowie. Spróbuj uczyć się w cyklach np. po 20–30 minut nauki, a potem robić 10-minutową przerwę.
- **Dawaj sobie feedback.** Jakie tematy są dla ciebie trudne? Z czym idzie ci lepiej? Spróbuj ocenić swoje możliwości i poświęć więcej czasu na zagadnienia, które sprawiają ci trudność.

Techniki zapamiętywania (mnemotechniki)

- **Tworzenie historii** – ta technika polega na tworzeniu opowieści bezpośrednio dotyczącej zagadnień, których się uczysz. Możesz np. stworzyć fascynującą historię, żeby lepiej zapamiętać wydarzenia historyczne lub nazwać swoich bohaterów pojęciami, które trudno ci zapamiętać. A jeśli opowiesz ją komuś, dodatkowo utrwali się ona w twojej pamięci.





- **Wieszaki** – to skojarzenia cyfr z obrazami. Uczysz się symboli i pod nie podczepiasz wiedzę. Takich symboli jest 10. A każdy wieszak jest podobny do cyfry, którą reprezentuje, np.:
 - 1 – kij,
 - 2 – łabędź,
 - 3 – leżące na boku serduszko,
 - 4 – krzesło postawione na oparciu,
 - 5 – hak od dźwigu,
 - 6 – bomba z lontem,
 - 7 – kosa,
 - 8 – klepsydra,
 - 9 – muszla,
 - 10 – widelec i talerz.

Metodę „wieszaków” wykorzystaj wtedy, gdy musisz zapamiętać kolejność wydarzeń lub jakiegoś procesu doświadczalnego, np. wydarzenia historyczne w danej epoce. Oczywiście możesz wyobrażać sobie swoje symbole do poszczególnych liczb, np. dla jednych 3 to leżące serduszko, dla innych – nadgryzione jabłko. To także metoda do wielokrotnego wykorzystania. Wystarczy tylko „odwieszać” i zawieszać nowe wiadomości.

- **Pokój rzymski** (inaczej „metoda loci”) – polega na skojarzeniu elementów, które chcesz zapamiętać, z przedmiotami w rzeczywistym lub wymyślonym przez siebie miejscu. Możesz również wykorzystać swoje ciało i poszczególne zagadnienia kojarzyć z inną jego częścią. Metoda ta jest niezwykle skuteczna w przypadku zapamiętywania list lub zbiorów rzeczy.





- **Mapy myśli** – to nic innego jak kreatywne notatki. Pomagają uporządkować wiedzę i uchwycić podstawy. Na środku kartki napisz ogólne zagadnienie czy pojęcie, które właśnie omawiasz, np. „renesans – epoka w literaturze”. Do głównego pojęcia doczepiaj nitki, punkty i kolejne informacje, np. daty, wydarzenia, konkretnych pisarzy, ważne cytaty. Baw się kolorami, rysuj obrazki, podkreślaj, zaznaczaj w różny sposób. Takie notatki to nieoceniony skarb! Bardzo przydadzą się w tygodniu powtórkowym – tuż przed maturą. Możesz je bowiem szybko przeskanować wzrokiem i w łatwy sposób przypomnieć sobie różne informacje.

Inne narzędzia:

- **Technika Pomodoro** – to metoda, która zakłada dzielenie pracy na sekwencje, np. 25 minut pracy i 5 minut przerwy. Do jej wdrożenia możesz wykorzystać dedykowaną aplikację lub użyć zwykłego minutnika.
- **Aplikacje do robienia quizów** – np. Quizlet czy Kahoot – umożliwiają układanie własnych pytań do danego zagadnienia, co pozwala zamienić naukę w zabawę!

Polecamy:

- „Taka praca nie ma sensu” (2012), Tony Schwartz

Jeśli masz jakieś pytania lub wątpliwości, odezwij się do nas:

matura@swps.edu.pl

