



Lifehacki na maturę, czyli jak uczyć się szybko i skutecznie

Notatka z I spotkania kursu Matura 2026: Lifehacki na maturę, czyli jak uczyć się szybko i skutecznie? – spotkanie ze **Sławomirem Prusakowskim**

Podczas pierwszego spotkania naszego kursu rozmawialiśmy o tym, jak uczyć się skutecznie, planować naukę bez przeciążenia i zachować spokój w czasie przygotowań do matury. Nasz ekspert – **Sławomir Prusakowski** – podzielił się sprawdzonymi sposobami na dobrą organizację, motywację i walkę ze stresem.

Jak planować naukę i zachować motywację?

- **Zacznij od małych kroków.** Nie czekaj na „idealny moment” – zacznij już dziś, a najlepiej od „wczoraj”.
- **Regularność to podstawa.** Ustal stałe godziny nauki. Mózg lubi rytm i powtarzalność.
- **Planuj realistycznie.** Jeżeli chcesz coś zrobić dobrze, warto to sobie poukładać! Lepiej uczyć się po trochu codziennie, niż zarywać noce.
- **Rytuały pomagają, mózg przyzwyczaja się do pewnej rytmiki.** Ustal, że np. wtorek to zawsze matematyka, czwartek – chemia.
- **Nie karz się za potknięcia.** Learning by failing – każdy dzień to nowy start – ucz się na błędach.
- **Nagradzaj się.** Po każdej wykonanej części pracy zrób sobie przyjemność – obejrzyj ulubiony serial, zjedz coś dobrego, idź na spacer, porozmawiaj z przyjacielem.

Jak walczyć z rozpraszaczami i odpoczywać skutecznie?

- **Odlóż telefon.** Powiadomienia kradną uwagę – wycisz je lub zostaw urządzenie w innym pokoju.
- **Nie „scrolluj” w przerwach.** Krótkie filmy na TikToku lub na Instagramie przeciążają mózg i utrudniają skupienie.
- **Rób regularne przerwy.** Co godzinę lub 45 minut zrób sobie 5-10 minut przerwy. Spójrz w dal, wyjdź na balkon lub do ogrodu, napij się wody, herbaty. Daj oczom i głowie odpocząć.





- **Odpoczynek to część nauki.** Dobry sen i pełna regeneracja są niezbędne do zapamiętywania!
- **Power nap działa!** Krótka drzemka (15-20 minut) poprawia pamięć i skupienie.

Jak radzić sobie ze stresem?

- **Stres nie zawsze jest zły.** Lekki stres mobilizuje i motywuje – problem zaczyna się, gdy jest go za dużo i wówczas układ nerwowy przestaje sobie radzić.
- **Obserwuj swój organizm.** Naucz się rozpoznawać moment, gdy napięcie staje się zbyt silne. Zastanów się, czy jest jakiś bodziec, który na Ciebie szczególnie działa i dlaczego?
- **Nie porównuj się z innymi.** Każdy ma swoje tempo nauki – znajdź swoje.
- **Nie wspomagaj się energetykami.** Kofeina w nadmiarze powoduje roztrzęsienie i gorsze wyniki w nauce.

Jak zapamiętywać skuteczniej?

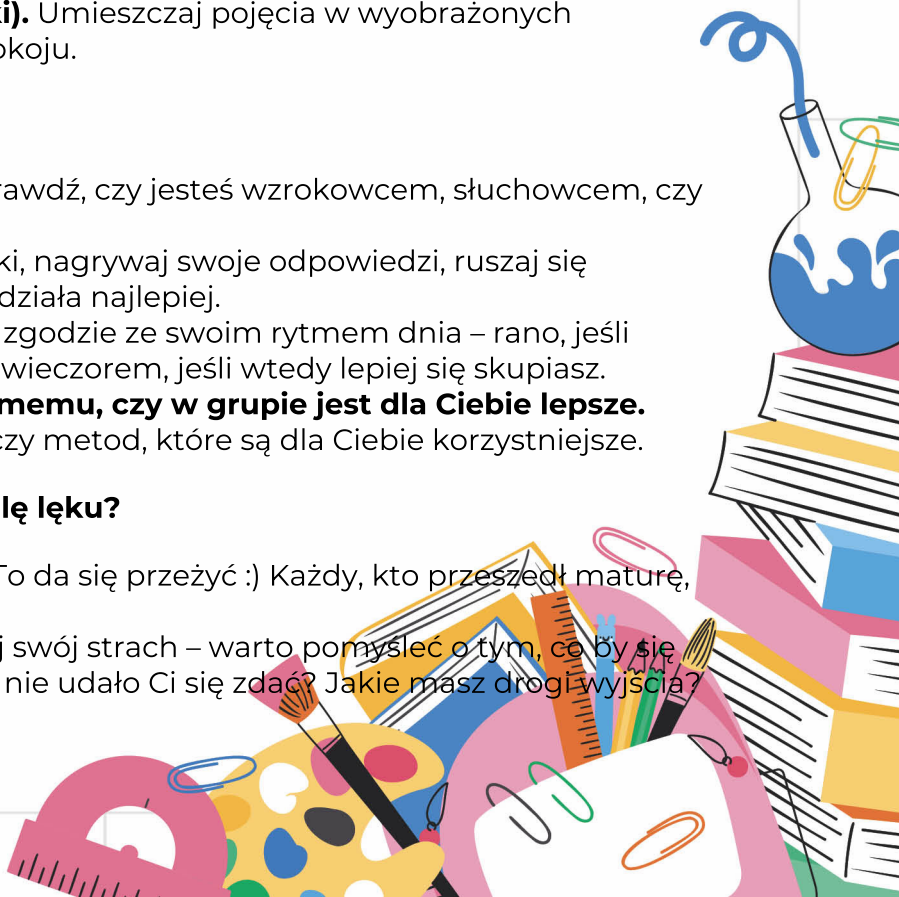
- **Twórz historie.** Łącz fakty w opowieści – mózg zapamiętuje narracje lepiej niż luźne pojęcia.
- **Korzystaj z map myśli.** Pomagają uporządkować wiedzę i szybko ją powtórzyć.
- **Używaj wyobraźni.** Skojarzenia, obrazy i kolory wspierają pamięć.
- **Metoda loci (pokój rzymski).** Umieszczaj pojęcia w wyobrażonych miejscach – np. w swoim pokoju.

Jak poznać swój styl nauki?

- **Każdy uczy się inaczej.** Sprawdź, czy jesteś wzrokowcem, słuchowcem, czy kinestetykiem.
- **Eksperymentuj.** Rób notatki, nagrywaj swoje odpowiedzi, ruszaj się podczas nauki – zobacz, co działa najlepiej.
- **Obserwuj siebie.** Ucz się w zgodzie ze swoim rytmem dnia – rano, jeśli masz najwięcej energii, lub wieczorem, jeśli wtedy lepiej się skupiasz.
- **Zobacz, czy uczenie się samemu, czy w grupie jest dla Ciebie lepsze.** Szukaj takich miejsc, osób czy metod, które są dla Ciebie korzystniejsze.

Jak nie dać się wciągnąć w spiralę lęku?

- **Matura to tylko egzamin.** To da się przeżyć :) Każdy, kto przeszedł maturę, wie, że to tylko etap.
- **Szukaj alternatyw.** Oswajaj swój strach – warto pomyśleć o tym, co by się stało, gdyby matury jednak nie udało Ci się zdać? Jakie masz drogi wyjścia?





Zbuduj 2-3 takie scenariusze i zobacz, że napięcie maturalne znacznie spadnie.

- **Wizualizuj sobie cały proces maturalny, a nie tylko wynik.** To zmobilizuje cały Twój organizm do nauki.

Wskazówki na koniec:

- **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?
- **Nie bój się prosić o wsparcie.** Rozmowa z kimś bliskim pomaga rozładować
- **Traktuj naukę jak proces, nie wyścig.** Liczy się systematyczność i równowaga.
- **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.





- **Ćwicz odpuszczanie.** Choć w okresie przedmaturalnym trudno w to





Uniwersytet
SWPS

Kurs Matura

uwierzyć, bez matury też da się żyć





Uniwersytet
SWPS

Kurs Matura

