

Jak przygotować się do ważnego sprawdzianu w krótkim czasie?

## **Wcale nie jest za późno!**

Do końca roku szkolnego pozostały dwa miesiące. Wielu z Was pewnie myśli, że skoro nie nauczyliście się czegoś do tej pory, to nic nie da się już zrobić. Nic bardziej mylnego. **Kilka trików pozwoli Wam wycisnąć swój mózg z zasobów, o których nawet nie wiedzieliście!**



# Zadbaj o ciało, umysł tego potrzebuje!

Choćbyś posiadał całą niezbędną wiedzę, **nie osiągniesz niczego, jeśli nie zadbasz o swój organizm.** Oczywiście należy robić to przez cały rok, ale tuż przed egzaminem koniecznie **odpowiednio nawodnij mózg.**

Nie wiesz, ile wody powinieneś pić? To proste!

Podziel swoją wagę ciała przez liczbę 11, a otrzymasz wynik szklanek (330 ml.), **które powinieneś wypić każdego DNIA.** Zacznij od dzisiaj, niezbędne minimum to **7 dni przed egzaminem.**



# By mózg na egzaminie działał na 100%!

Być może to wiesz, ale jeśli nie, to zapamiętaj, że Twój mózg, **aby działać najlepiej**, potrzebuje 3 rzeczy:

- tlenu,
- cukru,
- wody.



Ucząc się, koniecznie **wietrz pokój, chodź na spacer, pij dużo wody i jedz owoce bądź zdrowe, słodkie przekąski**.  
Przed samym egzaminem **napij się wody, zjedz coś słodkiego i głęboko oddychaj**.



## ***By nie zjadł Cię stres!***

Zapewne znacie wiele osób, które w czasie sprawdzianów i egzaminów paraliżuje stres. Dlaczego tak się dzieje? Przecież tyle wiedzą?!

W trakcie ważnego sprawdzianu stres powoduje, że zaczyna rządzić nami **mózg gadzi** odpowiedzialny za podstawowe popędy. Wiedza, której potrzebujemy, znajduje się w **nowej korze mózgowej**, dlatego musimy przejąć kontrolę nad stresem i zacząć myśleć. Jak to zrobić? Nic prostszego.

## ***By nie zjadł Cię stres!***

- **zaczniście głęboko oddychać!**
- **zamknijcie oczy**, mniejsza ilość bodźców, zmniejsza stres.
- **odliczcie od 10 do 1**. Nie odwrotnie. Dlaczego? Bo jedynka to ostatnia możliwa cyfra. Kiedy do niej doliczycie, będziecie już spokojni.

# Jak się uczyć, żeby pamiętać?

**Ludzki mózg uwielbia się uczyć, ale dlaczego nie zawsze zapamiętuje? Co zrobić, żeby mu w tym pomóc?**

1. Dziel powtórki na mniejsze części! **Mózg zapamiętuje zazwyczaj początek i koniec nauki.** Dzieląc materiał na partie, robiąc przerwy, zwiększasz liczbę *początków i końców*.
2. Obklej pokój. **Zapisz najważniejsze daty, słówka, pojęcia i obklej nimi swoje otoczenie.** Nie ma możliwości, żeby choć coś, nie zostało w głowie.

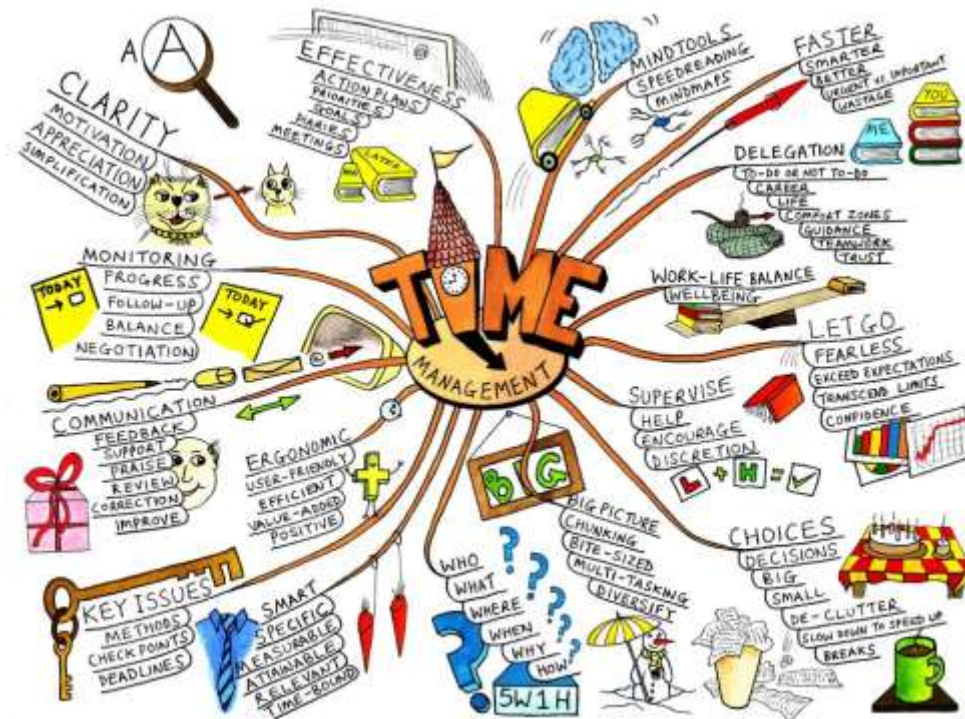
# Jak się uczyć, żeby pamiętać?

3. Nie wierz, że istnieje *podzielność uwagi*. Nie ma na to żadnych naukowych dowodów. **Nie słuchaj muzyki, nie oglądaj telewizji i nie pisz sms, kiedy się uczysz.** Możesz świetnie przestawiać swoją uwagę, ale **ZAWSZE** coś Ci umknie. **Lepiej poświęcić samej nauce 15 minut, niż godzinę z telefonem w ręku.**
4. **Ucz się za pomocą obrazów, rysuj mapy myśli, twórz w głowie skojarzenia.** Jeśli skojarzysz datę z numerami Twoich kolegów z dziennika, na pewno jej nie zapomnisz.



# Jak się uczyć, żeby pamiętać?

5. Ucz się od ogółu do szczegółu. Nie zapamiętasz nazw owadów, jeśli pominiiesz naukę o gatunkach zwierząt. Ucz się podstaw, jeśli je opanujesz, dodawaj szczegóły.



## Jak się uczyć, żeby pamiętać?

6. Nie zarywaj nocy. **Sen jest niezbędny, żeby zakodować w głowie nowe informacje.** Jeśli nie dostarczysz mózgowi snu, bardzo możliwe, że ten skupi się na kodowaniu wiedzy w czasie egzaminu, a wtedy **zamknie Ci dostęp do wszelkich informacji. Śpij minimum 7 godzin.**



# **Wykaż się sprytem i inteligencją!**

**Sprawdziany nie sprawdzają tylko wiedzy, ale także Twoją inteligencję i umiejętność korzystania z arkusza.** Nie musisz znać dat (choć byłoby dobrze), żeby świetnie zdać egzamin. Musisz natomiast:

- 1. Dokładnie czytać polecenia. Robić to wiele razy.** Często w dalszych poleceniach kryją się odpowiedzi na wcześniejsze pytania. **Nie zawsze też polecenie jest oczywiste. Musisz czytać i już.**

# Wykaż się sprytem i inteligencją!



- 2. Zrób każde zadanie. KAŻDE!** Daj nauczycielowi szansę na przyznanie Ci punktu. Jeśli nie masz pomysłu na zadania otwarte, pisz wszystko, co wpadnie Ci do głowy. To bardzo ważne, czasem jeden punkt decyduje o ocenie. **Jeśli nic nie napiszesz, nikt Ci go nie przyzna.**
- 3. Jeśli nie znasz odpowiedzi na zadania wyboru, strzelaj!** W większości **pierwsze skojarzenie jest dobre.** Mówią o tym statystyki. **Jeśli nie masz pewności, że zmiana na inną odpowiedź jest poprawna, nie zmieniaj jej!** Koniecznie sprawdź, czy **zaznaczyłeś** wszystko na karcie odpowiedzi.

# Zrób sobie przyjemność!

**Sprawdziany to nie żarty** i nawet jeśli wydaje Ci się, że *masz luzik*, to **mózg czuje, że zbliża się coś ważnego**. Zadbaj więc o swoje otoczenie.

1. Porozmawiaj z bliskimi, **żeby ograniczyli Ci obowiązki**. Potrzebujesz spokoju, skupienia i zrozumienia.
2. Zrób sobie przyjemność. **Kiedy dostarczysz umysłowi hormonów szczęścia, będzie lepiej przyswajał, a Ty będziesz się lepiej czuł. Nie miej wyrzutów sumienia, że dzień przez egzaminem odpoczywasz.**

## **Zadbaj o...**

2. Po zakończeniu sprawdzianu **staraj się nie wymieniać doświadczeń z innymi piszącymi**. Możesz mieć mylne wrażenie, że nie poszło Ci dobrze. **Tak naprawdę, dzięki adrenalinie, wcale nie pamiętasz, co dokładnie napisałeś.**
3. Każdego dnia **mobilizuj się na nowo**, nie wspominaj o innych przedmiotach.

**Bądź przekonany, że dasz radę tu i teraz!**

# Powodzenia!

**Informacje zawarte w prezentacji pochodzą z warsztatów prowadzonych przez  
p. Renatę Gut (Instytut Talentów *Flashpoint*)**