

Jak przygotować się do egzaminu ?

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.

By *nie zjadł* Cię stres!

- **zaczynj głęboko oddychać!**
- **zamknij oczy**, mniejsza ilość bodźców, zmniejsza stres.
- **odliczcie od 10 do 1**. Nie odwrotnie. Dlaczego? Bo jedyńka

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.

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.**

5. **Ucz się od ogółu do szczegółu.** Nie zapamiętasz nazw owadów, jeśli pominiesz 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.**

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...

1. 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.**

2. Każdego dnia **mobilizuj się na nowo**, nie wspominaj o innych przedmiotach.

Bądź przekonany, że dasz radę tu i teraz!

Powodzenia!

