

Jak dobrze przygotować się do egzaminu?

Czy czeka Cię ważny sprawdzian czy egzamin ostatnie tygodnie przed tym wydarzeniem są szczególnie gorące. Mnóstwo się dzieje, dużo zadań, a doba ma ciągle tylko 24 godziny. Książki, skrypty z zeszłego wieczora. Niedopita herbata, stosy notatek i kser. Krajobraz jak po burzy. Do tego czas stale depcze po piętach. I w głowie: "Czy dam radę? Jak sobie z tym poradzić?"

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!

Jesteś jak sportowiec przed zawodami. Zbliży się termin, lecz masz jeszcze chwilę na trening.



Jak przygotować się do egzaminu lub sprawdzianu

1. Przygotuj sobie plan nauki. Policz ile masz czasu do egzaminu-tygodni, może nawet dni. Jaki materiał musisz się nauczyć, a co powtórzyć. Nie traktuj nauki jako zło konieczne-będzie ci wtedy trudniej. Pozytywne nastawienie to połowa sukcesu.
2. To prawda, że uczyć można się wszędzie, ale są miejsca gdzie jest łatwiej-cichy pokój, biurko (w miarę uporządkowane), wygodny fotel. Nie ucz się na leżąc-to pozycja, która skłania do odpoczynku-szybko poczujesz znużenie, a nawet senność. Ważne jest dobre oświetlenie i żeby nie było w pokoju za ciepło-rozleniwa. Przygotuj coś do picia, najlepiej wodę mineralną i coś do przegryzienia-owoc lub kawałek czekolady i głęboko oddychaj. Trzeba dostarczyć mózgowi energii, no i sobie jakoś osłodzić ten trudny czas.



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 przedstawiać swoją uwagę, ale ZAWSZE coś Ci umknie. Lepiej poświęcić samej nauce 15 minut, niż godzinę z telefonem w ręku.
4. W czasie nauki możesz słuchać muzyki, ale nie każdej. Najlepiej „wspomaga” uczenie muzyka Mozarta-zmniejsza stres, dodaje pozytywnej energii, ułatwia zapamiętywanie. Nawet jeśli nie przepadasz za muzyką poważną -spróbuj- naukowo udowodniono, że wielu osobom pomaga.
5. Przeznacz konkretny czas na naukę w poszczególne dni -> nawyk ten zaowocuje w przyszłości, będziesz mistrzem w zarządzaniu czasem.
6. Dziel powtórki na mniejsze części! Mózg zapamiętuje zazwyczaj początek i koniec nauki. Dzieląc materiał na partie, robiąc przerwy, zwiększasz liczbę początków i końców.
7. Nauka to nie tylko bierne „zakuwanie”. Uczyć mogą wszystkie twoje zmysły-notuj, rysuj, oglądaj, słuchaj, śpiewaj, stukaj, mów szeptem lub głośno, spaceruj po pokoju.
8. Z tekstu wybierz informacje najważniejsze, kluczowe, często „wytluszczone”- powtórz je kilka razy. Ucz się ze zrozumieniem. Wyznaczaj sobie pytania do tekstu i sam na nie odpowiadaj. Wyobraź sobie to, o czym się uczysz, stwórz obraz tego o czym czytasz. Staraj się skojarzyć materiał z czymś, co już znasz. Opowiadaj tekst własnymi słowami.

9. Jeśli jesteś „wzrokowcem”, czyli łatwiej uczysz się widząc tekst, to staraj się podkreślać na kolorowo, to co najważniejsze, rysować coś na marginesie(schemat-ilustrację), robić „ dopiski”- data , nazwa itp. i obklej nimi swoje otoczenie. Nie ma możliwości, żeby choć coś, nie zostało w głowie.



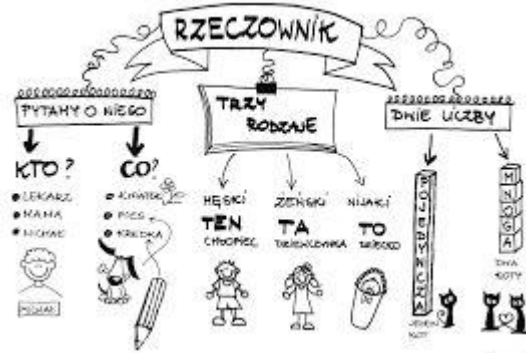
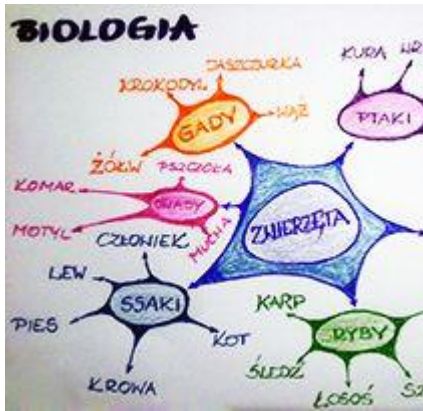
10. Jeśli jesteś „słuchowcem”, czyli łatwiej zapamiętujesz słuchając, to głośno powtarzaj zapamiętywany materiał, twórz rymowanki, dyskutuj z kolegami o zagadnieniach lub opowiadaj je domownikom (rodzice na pewno chętnie posłuchają), nagrywaj sobie tekst „własnymi słowami”, a potem często go odsłuchuj.



11. Jeśli to pomaga-ucz się chodząc po pokoju. Zawsze ucz się przemiennie przedmiotów ścisłych i humanistycznych.



12. 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 tworzyć mapy myśli znajdziesz klikając w poniższy link:
https://www.youtube.com/watch?v=kECHj8g6_fU

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

14. Jeśli czujesz zmęczenie, rozdrażnienie, zacznasz się denerwować, to zapewne czas kończyć naukę w tym dniu. Nie zarywaj nocy. Śpij minimum 7 godzin na dobę. 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.



Powtórki

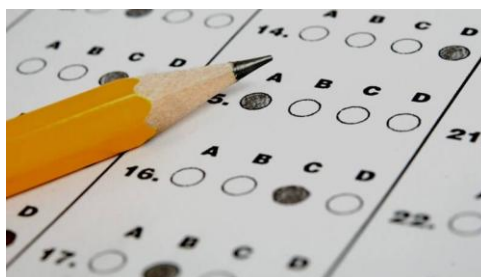
Każdy tekst czytaj w skupieniu-nie myśl o niczym innym.

Przeczytaj, podkreślając, to co najważniejsze. Potem czytaj to, co podkreśliłeś-cicho. Rób notatki na marginesie lub kartkach, jeśli nasunęło ci się coś ważnego związanego z tekstem. Dokładnie przeanalizuj rysunki, schematy, tabelki i to co „wyłuszczone” lub napisane kursywą-autor uznał to za istotne. Jeśli są podsumowania-czytaj je uważnie.

A teraz zaczynaj powtarzać. Materiał musi „przejsć” do pamięci długotrwałej. Wielu uczniów denerwuje się, że już po kilku godzinach od nauki danego materiału, zaczyna go zapominać. Zapamiętywanie wymaga powtórek. Generalną zasadą jest, że powtórki należy robić krótko po przyswajaniu danego materiału .

Powtórki mogą mieć różną formę: np. szybkie przejrzanie notatek, czytanie tego, co zakreślone, podsumowania, opowiadania sobie, zerkając na tekst. Powtarzamy kilka razy.

Pamiętaj jeśli systematycznie uczyłeś się przez cały rok szkolny, to szybko sobie wszystko przypomnisz. Przecież to „jest” w twojej głowie.



Egzamin

Egzaminy, 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. Najpierw odpowiadaj na pytania, które wydają ci się proste, potem przejdź do trudniejszych-mogą zabrać ci więcej czasu
3. Próbuj odpowiadać na wszystkie pytania zamknięte, jeśli nie znasz odpowiedzi- wybieraj tę, która wydaje ci się najbardziej prawdopodobna. 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.
4. Na pytania otwarte odpowiadaj zwięźle, formułuj swoje myśli sensownie, logicznie. Uważnie zaplanuj treść wypowiedzi pisemnej.
5. Sprawdź-związek treści z tematem, ortografię (nawet dysortograficy - wy też musicie uważać!!!)
6. 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.

7. Nie spiesz się, wykorzystaj cały ,przeznaczony na egzamin, czas.

Pamiętaj egzamin to sprawdzian Twojej wiedzy i umiejętności ,ale nie „koniec świata”

Trzeba go zdać! Masz wiedzę, uwierz więc w siebie, dasz radę!!!



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.

Jak chcesz sprawdzić jak jesteś przygotowany do egzaminu spróbuj rozwiązać zadania zawarte w quizie (link poniżej).

<https://www.quizme.pl/quiz/start/657823128>

Na stronie Centralnej Komisji Egzaminacyjnej są dostępne arkusze próbnego egzaminu ósmoklasisty - CKE.GOV.PL

POWODZENIA!!!

Życzą pedagodzy: Ewa Jędrzejczyk, Bożena Prus-Kot
psycholog: Katarzyna Drożdżik - Stańkowska

Wykorzystano materiały:

<http://www.pbsa.pl>

<https://tipy.interia.pl>

<http://www.edukacjazpasja.pl>