

## 10 błędów, które popełniasz ucząc się do matury i jak to zmienić

### 1. Na początek **NIE MYŚL O TYM, JAK CZEGOŚ NIE ROBIĆ, ALE JAK ROBIĆ TO DOBRZE!**

- Najważniejsze o czym musisz pamiętać to to, że: **nasz umysł nie umie się odczyścić niewłaściwych zachowań**. Lepiej więc nie myśleć o tym jak czegoś nie robić, ale o tym, co jest właściwym zachowaniem w danej sytuacji. Zadaj sobie zatem pytanie: Czym mogę zastąpić zły nawyk? Co mogę zrobić zamiast tego? Np. jeśli nie jesteś w stanie oderwać się od telefonu podczas nauki to może warto wynieść go do innego pokoju lub dać na przechowanie Mamie ;)?
- A skąd wiedzieć co jest właściwym zachowaniem? Przyglądaj się sobie i obserwuj co działa, a co nie. **Nie zmieniaj tego, co daje Ci pozytywne efekty, ale nie bój się testować alternatyw dla tego co się nie sprawdza**. W ten sposób znajdziesz najlepsze rozwiązanie dla siebie.

### 2. **IM WIĘCEJ I CIĘŻEJ SIĘ UCZĘ TYM LEPIEJ!**

- Nic bardziej mylnego! **Przy zbyt długiej nauce nasza koncentracja spada i nie uczymy się już tak efektywnie** (wg badań dzieje się tak średnio po 45 minutach intensywnego wysiłku umysłowego). Warto więc dać głowie odpocząć na chwilę. Ucz się więc w cyklu np. 45 minut/60 min. nauki + 10 min. odpoczynku. **Zaplanuj dobrze chwilę relaksu i w wolnej chwili nie chwytaj za telefon czy komputer**. Wszelkie monitory bardzo nas pobudzają i przez nie gorzej zapamiętujemy informacje.
- Pomimo tego, że bardzo byśmy tego chcieli, **nasz mózg ma ograniczoną wydajność i potrzebuje czasu, by się zregenerować**. Kondycja naszego ciała także wpływa na to jak funkcjonuje nasz mózg. Pamiętaj zatem, aby zadbać o ciało, dać mu czas na odpoczynek, "przewietrzyć głowę" na spacerze lub zająć się czymś innym zanim usiądziesz do książek. Dbaj o właściwą dietę - unikaj niezdrowego jedzenia i napojów z kofeiną.
- I co najważniejsze - **zapamiętujesz, kiedy śpisz!** To właśnie wtedy odbywa się transfer informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej. Nie zaniedbuj zatem tego - postaraj się wygospodarować 8 godzin na zdrowy sen!
- Opuść perfekcjonizm, pogódź się z faktem, że nie nauczysz się wszystkiego. **Nasz mózg ma to do siebie, że zawsze zgubi jakąś informację i o czymś zapomni**. Dlatego sprawdzaj swoją wiedzę co jakiś czas, powtarzaj materiał. Rób kreatywne notatki, z których szybko przypomnisz sobie zapisane wcześniej informacje. **Badania naukowe potwierdziły, że najlepszym sposobem na to, by się czegoś nauczyć są próby przypomnienia sobie jak najwięcej informacji zaraz po skończeniu nauki**.
- **Poszerzaj swoją głowę, czyli staraj się stopniowo wydłużać czas na naukę** - jeśli uczysz się 15 minut i dobrze zapamiętujesz informacje, następnym razem ucz się przez 20 minut itd. Obserwuj siebie i to, jak długo możesz się uczyć bez utraty koncentracji.

### 3. POWTARZANIE JEST BEZ SENSU!

- Powtarzanie to coś, co nasz mózg lubi bardzo, bo rytmiczność i powtarzalność procesów to cały sens jego funkcjonowania. **Jeśli więc ustalisz rutynowe powtórki i będziesz wracać systematycznie do przerobionego materiału, z każdą powtórką Twój mózg będzie zapamiętywał informacje coraz lepiej.**
- Wracaj zatem do przerobionego materiału po godzinie, po jednym dniu, po tygodniu. Jak powtórzysz coś 30 razy - to raczej już zapamiętasz :-).
- **Pamiętaj, że na przyswojenie nowego materiału potrzebujesz więcej czasu, szybciej pójdzie Ci nauka w obszarach, w których masz już jakąś wiedzę.**
- **Najlepsze do powtarzania materiału będą Twoje własne notatki, tym bardziej, gdy nie masz tyle czasu na czytanie opastych rozdziałów w książkach :).**
- **Twój mózg zawsze pracuje, szczególnie te części do których nie masz świadomego dostępu, bez przerwy przetwarzając informacje, których mu dostarczasz.**
- **Materiał, którego uczyliśmy się w trakcie dnia, warto powtórzyć przed snem.**

### 4. A CO TAM! PÓJDĘ NA ŻYWIÓŁ!

- **Nie wszystko w życiu trzeba planować, ale... naukę do egzaminu maturalnego zdecydowanie TAK!**
- **Przygotuj sobie zatem dobry plan, wpisz wszystko do kalendarza. Możesz skorzystać z naszej propozycji, którą znajdziesz przy materiałach do październikowego spotkania.**
- **Nie zapomnij, żeby zawsze sprawdzać zdobytą wiedzę. Rób testy i korzystaj z dostępnych sprawdzianów online. W ten sposób konkretnie zmierzysz efekty swoich przygotowań.**

### 5. DO NAUKI TRZEBA SIĘ ZMUSIĆ!

- **Pamiętaj, jeśli się do czegoś zmuszasz, naturalnie wywołujesz opór, a wtedy efektywność nauki będzie znacznie niższa. Spróbuj poszukać więc takich elementów, które Cię zaciekawia i sprawia, że nauka będzie dla Ciebie fascynująca. **Jak się wkręcisz, łatwiej przyjdzie Ci przyswojenie trudniejszych partii materiału.** A gdy już się czymś zaciekawisz, to nie daj sobie tego odebrać, nawet, jeśli musisz to odkrywać na własną rękę!**
- **Konieczniesz zadaj sobie pytania "Po co ja się tego uczę? Jaki jest mój cel i do czego nauka jest mi potrzebna?".** To punkt wyjścia do tego, by zmienić swoje podejście i znaleźć odpowiednią motywację. Jeśli masz kłopot by to ustalić, sięgnij do notatek z naszego webinaru "Kalendarz przygotowań do matury - zaplanuj naukę!".
- **Nawet, jeśli wydaje Ci się, że nic nie umiesz - nie poddawaj się! Zaczynaj powoli, małymi kroczkami, nawet od 5 minut nauki. **Najważniejsze to zacząć i systematycznie próbować po raz kolejny!****

### 6. ZROBIĘ TO JUTRO...

- **Żeby nie odkładać spraw na później, ustal nagrody za każdy podjęty wysiłek! Wówczas łatwiej zmotywujesz się do nauki. Nie zapomnij jednak o podstawowej zasadzie: "mała nagroda za duży wysiłek" - czyli np. odcinek ulubionego serialu za 4 godziny nauki. Jeśli chcesz uatrakcyjnić proces uczenia się, stwórz własne koło fortuny - część pól powinna być pusta, a na części z nich umieść nagrody. **Nieregularna nagroda bowiem motywuje nas jeszcze silniej.****

### 7. UCZĘ SIĘ, KIEDY CHCĘ!

- Lepiej, kiedy nie myślimy o tym, że musimy coś zrobić i czy nam się chce, a po prostu to robimy! Ustal zatem własną konkretną rutynę nauki – określoną porę dnia, godziny i czas trwania. I trzymaj się jej bez względu na wszystko! To po raz kolejny sposób na wykorzystanie tego, że nasz mózg lepiej uczy się, jeśli coś jest powtarzalne.
- Nawyk nie jest czymś negatywnym czy nudnym. Wręcz przeciwnie! Dzięki temu, że coś zostało zaplanowane i “weszło Ci w krew” Twoje życie staje się łatwiejsze. Nie musisz się w każdym momencie zastanawiać co dalej, co teraz powinienesz robić.

### 8. UCZĘ SIĘ, CHOĆ NIE ROZUMIEM!

- Nie obrażaj się na abstrakcję! Jeśli coś jest dla nas niezrozumiałe, to najczęściej dlatego, że się z tym nie zetknęliśmy wcześniej. Poszukaj zatem takiego kawałka w przyswajanych informacjach, który będzie dla Ciebie znany, skojarz go z czymś co jest dla Ciebie oczywiste, np. by zapamiętać jakies trudne słowo – pantofelek – protist zwierzęcy :) skojarz pojęcie z pantofelkiem Kopciuszka:).

### 9. MUSZĘ SIĘ NAUCZYĆ WSZYSTKIEGO!

- Nie musisz nauczyć się wszystkiego, i co ważniejsze – nie jesteś w stanie (patrz: punkt 2). W przygotowaniu do matury nie myśl o tym, by nauczyć się wszystkiego z danego przedmiotu. Zamiast tego zacznij od podstawy programowej, niech to będzie Twoja baza i to czego musisz nauczyć się na pewno. A jeśli uda Ci się wyjść poza te podstawy, to tym lepiej dla Ciebie!
- Korzystaj ze skryptów i notatek – pozwolą Ci zapamiętać najważniejsze punkty. Możesz także przygotować ściągę. Jak ją dobrze przemyślisz, nie musisz już z niej skorzystać.

### 10. ZROBIĘ WSZYSTKO NA RAZ!

- Nie ma czegoś takiego jak podzielność uwagi! Mamy przerzutność uwagi, co oznacza, że potrafimy zmieniać przedmiot naszego zainteresowania, ale zabiera to nasz czas i energię, przez co zadanie wykonujemy dłużej. Dlatego lepiej podzielić czas na krótsze moduły, w których zajmiesz się jedną czynnością i na niej skupisz uwagę. Dzięki temu efektywnie i sprawnie pójdzie Ci wykonanie danego zadania, np. 90 minut nauki języka polskiego – przerwa – 90 minut nauki matematyki itd.
- Przed rozpoczęciem nauki odłóż na bok wszystkie “rozpraszacze”, których nie jesteś w stanie ignorować – telefon, muzyka w tle etc. Będą one angażować Twoją uwagę i zabierać energię, której potrzebujesz do nauki.
- Swoją koncentrację możesz trenować! Wykorzystaj gotowe ćwiczenia:
  - zerknij na obrazki „Gdzie jest Wally?”,
  - od 300 odejmuj liczbę nieparzystą – na początek 7 i tak cały czas obliczaj w dół,
  - narysuj czarną kropkę na kartce i patrz na nią cały czas, myśląc tylko o niej. Mistrzowie potrafią to robić baaardzo długo:),
  - wszystkie gry strategiczne również pomagają ćwiczyć koncentrację.