

Kalendarz przygotowań do matury – zaplanuj naukę

Od czego warto zacząć?

1. NAZWIJ TO, O CO CI CHODZI

- **Zadaj sobie pytania „Czego chcę? Co chcę osiągnąć?”**

Czy chcesz po prostu zdać maturę i mieć to z głowy? A może myślisz już o dalszym celu, np. studiach na danym kierunku i wyniki z matury są Ci do tego potrzebne? Albo marzysz o konkretnym zawodzie lub miejscu, gdzie chcesz mieszkać i pracować? W zależności od tego, jak brzmi odpowiedź na to pytanie, możesz zmienić swoje spojrzenie na maturę. Czy faktycznie jest ona celem samym w sobie, czy sposobem do jego osiągnięcia?

- **Zastanów się „Co jest mi potrzebne, by to osiągnąć? I jaki efekt mnie zadowoli?”**

Jeśli wiesz, że chcesz iść na studia – może masz już na myśli konkretny kierunek, uczelnię czy kraj – pomyśl o tym jakie wyniki z egzaminów są Ci potrzebne. Poszukaj tych informacji i wpisz je w swój plan. Ustal zakres materiału, który musisz opanować. Stwórz własne widełki wyników, w jakich chcesz się zmieścić, ale podejdź do planu ambitnie. Jak powiedział Przemek w czasie spotkania: „ucz się na 5, nie na 3, wtedy będziesz mieć pewność powodzenia!”.

- **Pomyśl o tym „Ile mam czasu?”**

Pamiętaj – czas nie jest z gumy! To dobry moment, żeby zastanowić się ile Ci go zostało do egzaminów. Rozpisz poszczególne działania i zapisz daty egzaminów w kalendarzu lub dzienniku, który będzie Ci przypominać, do kiedy musisz się nauczyć. Możesz skorzystać z przygotowanych przez nas wzorów lub stworzyć swój własny grafik – np. za pomocą klocków Lego, materiałów plastycznych etc. Ważne, że był on dla Ciebie przejrzysty i żeby jego uzupełnianie było przyjemnością.

- **Zaplanuj „Jak sprawdzę swoje postępy?”**

Wiesz już co chcesz zrobić i ile masz na to czasu. Teraz warto zastanowić się, w jaki sposób będziesz określać swoje postępy w przygotowaniach do matury. Ustal własne checkpoiny – np. test wiedzy po każdym rozdziale podręcznika lub przejście przez arkusz egzaminacyjny z zeszłego roku po miesiącu nauki. Dzięki temu będziesz widzieć czy uczysz się efektywnie, czy jednak musisz coś powtórzyć raz jeszcze.

- **Nie zapomnij, aby ustalić „Czym się wynagrodzę za działanie?”**

Nie karm swojego „wewnętrznego krytyka” ciągłym wytykaniem sobie błędów. Zamiast tego wzmocnij „układ nagród”, który masz już „wbudowany” w mózgu! Ustal za co i jak będziesz się nagradzać. Da Ci to motywację i siłę do dalszego działania!

- **Oceń „Co już mam, a czego jeszcze potrzebuję?”**

Sprawdź jakie materiały do nauki już masz, a co potrzebujesz jeszcze przygotować. Zastanów się też czy są dookoła osoby, z których wsparcia i pomocy możesz skorzystać – starsze rodzeństwo, znajomi, którzy maturę mają już za sobą. A może potrzebna Ci pomoc w postaci korepetytora? Popytaj w swoim otoczeniu o osoby warte polecenia.

2. ZACZNIJ DZIAŁAĆ

- **Dokonaj samodiagnozy „Gdzie jestem, a gdzie chcę być?”**

Szczerze odpowiedz sobie na pytanie, na jakim etapie jesteś – co już masz opanowane, a co potrzebujesz jeszcze nadrobić. Rozpisz to np. w formie plakatu, powieś go w pokoju, odhaczaj to, co już powtórzysz.

- **Sprawdź swoją wiedzę!**

Wypełnianie arkuszy maturalnych z zeszłych lat to także świetne narzędzie, by sprawdzić na ile procent umiesz materiał już teraz. Przeanalizuj klucze odpowiedzi do arkuszy, żeby zobaczyć jakie zagadnienia się w nich pojawiają i powtarzają. Dodatkowo pozwoli Ci to zapoznać się z tym, jak skonstruowane są testy i oswoić ich wypełnianie. Próbné matury to również dobry checkpoint na drodze do celu!

- **Znajdź swoją przestrzeń do nauki**

Zastanów się: jak lubisz się uczyć, o jakiej porze dnia nauka idzie Ci najlepiej, gdzie uczysz się najwygodniej, jakich warunków potrzebujesz do skupienia? Wybierz czas i odpowiednią przestrzeń dla siebie. Bardzo ważne jest także to, co rozprasza Twoją uwagę: bałagan, hałas, złe oświetlenie? Pomyśl o tym i wyeliminuj dodatkowe przeszkody. Możesz ustalić z innymi domownikami, kiedy i gdzie chcesz się uczyć, i poprosić ich o to, by zapewnili Ci wtedy spokój.

- **Testuj różne sposoby uczenia się!**

Pamiętaj, poznajemy wszystkimi zmysłami. Dlatego, bądź elastyczny – nie trzymaj się jednego rozwiązania kurczowo! Pozwól sobie eksperymentować z różnymi metodami uczenia się. Być może dzięki temu znajdziesz coś, co sprawdzi się lepiej. Co ważne styl uczenia się jest zmienny w zależności od tego, czego aktualnie się uczysz. Możesz być wrokoowcem przy zapamiętywaniu dat z historii, a słuchowcem przy powtarzaniu czasowników z angielskiego, a może sprawdzą się kreatywne notatki. Pamiętaj, że nie ma złych i dobrych rozwiązań, ważne, żeby znaleźć te skuteczne dla siebie!

- ***Nie zapomnij o wyrozumiałości... dla siebie!***

Czasami, nawet z najlepszym planem, może się okazać, że zwyczajnie coś nam nie wychodzi. Liczba obowiązków, stres, zmęczenie, wypadki losowe – wszystko to wpływa na nasze umiejętności uczenia się. Pamiętaj zatem, by nie wywierać na sobie dodatkowej presji. Czasem warto odpuścić i poświęcić czas na relaks, oczyszczenie głowy. Wsłuchuj się w siebie i reaguj na to, co mówią Twoje ciało i emocje.

3. SPRAWDZAJ I ZMIENIAJ PLAN (jeśli będzie to konieczne)!

- ***Analizuj i wyciągaj wnioski***

Wiesz już co chcesz osiągnąć, masz plan jak to zrobić i co jest Ci do tego potrzebne. A co jeśli okaże się, że po miesiącu nauki, i po przejściu przez pierwsze checkpointy, nie masz oczekiwanych efektów? Nic straconego! Pochyl się nad tym czego nie udało Ci się zrobić. Zastanów się, dlaczego mogło się tak stać i co możesz zrobić, żeby następnym razem poszło lepiej. A przede wszystkim spójrz na to co Ci wyszło, co masz odhaczone na swojej liście zadań i czerp z tego motywację do kolejnych działań.

Polecamy:

- „Szkola bohaterek i bohaterów, czyli jak sobie radzić z życiem” (2020), Przemek Staroń
- „Włam się do mózgu!” (2017), Radosław Kotarski