

## Notatka z pierwszego spotkania KURSU MATURA 2023:

### Po co Ci matura?

Na początku naszego kursu chcemy pomóc Ci w odpowiedzeniu sobie na kilka ważnych pytań związanych z maturą oraz wskazać istotne zasady, o których warto pamiętać przez te kilka miesięcy, które pozostało do egzaminów.

#### 1. Po co Ci matura?

- Przez cały okres naszej edukacji jesteśmy przyzwyczajani do myśli, że egzamin maturalny to zwieńczenie wszystkich naszych wysiłków i nasz obowiązek. Wydaje się nam oczywiste, że do matury musimy podejść i ją zdać. Warto jednak zatrzymać się na chwilę – choć wiemy, że nie jest to łatwe w natłoku obowiązków oraz wobec dużej presji zewnętrznej i wewnętrznej – i zastanowić nad kluczowymi kwestiami:
  - **Jaką wartość ma dla Ciebie matura?**
  - **Do czego Tobie przyda się świadectwo dojrzałości?**
  - **Jakie cele i marzenia może Ci pomóc zrealizować?**
- Drugim elementem tego procesu jest gotowość do tego, by usłyszeć i zaakceptować swoją odpowiedź. Nawet tej trudnej, jeśli okaże się, że Twoje plany po szkole średniej niekoniecznie wymagają od Ciebie dobrze zdanej matury.
- Nie oznacza to, że masz teraz przestać się uczyć i nie przystąpić do egzaminów. Chodzi o to, by zweryfikować swoją motywację i podejść **do matury jako do narzędzia**, które ma być użyteczne dla Ciebie, a nie jako do celu samego w sobie. Zmiana perspektywy i spojrzenie na maturę jako na **TYLKO i AŻ NARZĘDZIA** może mieć pozytywny wpływ na Twoje podejście do maturalnych przygotowań oraz na obniżeniu poziomu stresu, który z maturą jest związany.

#### 2. Po co się tak męczyć?

- Niezależnie od tego, jak wykorzystasz swoje świadectwo maturalne w przyszłości, sam proces, w którym teraz jesteś – to, że uczysz się w klasie maturalnej, to, że przygotowujesz się do matury, bierzesz udział w naszym kursie – oznacza, że jest to dla Ciebie ważne.
- **Każda odpowiedź jest dobra, jeśli jest Twoja:**
  - Nie ma nic złego w tym, jeśli nie wiesz jeszcze, co chcesz robić w przyszłości. Masz czas, żeby podjąć te decyzje.
  - Jeśli masz już konkretne plany na to, co chcesz robić po maturze i nie wiesz, czy są one dobre, to także jest zupełnie zrozumiałe. Masz prawo do weryfikacji tych planów i zmiany zdania.
- **Miej dla siebie wyrozumiałość i cierpliwość** – daj sobie przyzwolenie na wszystkie emocje – te pozytywne i te negatywne – które odczuwasz. To naturalne, że matura wzbudza w Tobie napięcie i stres. Nie udawaj, że go nie ma. Zaopiekuj się sobą w tym czasie.

## O czym warto pamiętać w trakcie roku maturalnego:

### 1. Dobry plan to połowa sukcesu!

- Oceń, czego musisz się jeszcze nauczyć, co powtórzyć i utrwalić. Stwórz własny kalendarz nauki obejmujący etap przyswajania wiedzy i powtórek. Ujmij w nim wszystkie ważne kamienie milowe takie jak deklaracja maturalne, próbne matury, zakończenie semestru.
- Postaraj się realizować kolejne zadania systematycznie i rytmicznie - trzymaj się swojego indywidualnego grafiku nauki.

### 2. Korzystaj ze wsparcia!

- Zaproś swoich znajomych do wspólnej nauki do matury - ustalcie harmonogram pracy grupowej i wspierajcie się wzajemnie.
- Jeśli nie radzisz sobie ze stresem lub przerasta Cię ilość obowiązków, zwróć się do swoich bliskich, nauczycieli lub specjalistów o wskazówki i pomoc.

### 3. Nauka nie musi być nudna!

- Szukaj ciekawych sposobów na to, żeby się uczyć. Korzystaj z technologii i różnych technik uczenia się. Eksperymentuj i sprawdzaj, co pomaga Ci w skutecznym przyswajaniu materiału.

### 4. Zadbaj o siebie!

- Pamiętaj o tym, by w tym intensywnym czasie nie zapomnieć o swoim zdrowiu psychicznym i fizycznym. Znajdź czas na sport, relaks i przebywanie na świeżym powietrzu. Dbaj o zdrową dietę, picie wody i sen.

### 5. Poznaj zasady

- Sprawdź najważniejsze informacje o egzaminach maturalnych na stronie Centralnej Komisji Egzaminacyjnej.
- Wynotuj najważniejsze terminy.
- Śledź na bieżąco istotne komunikaty o maturach.

### 6. Wyznacz swoje priorytety!

- Wynotuj swoje najważniejsze wartości i cele na ten rok. Pamiętaj, że nie musisz wszystkiego zrobić na 100%! Inspiracja od Przemka: Lepse jest nieidealnie zrobione niż idealne niezrobione.
- Żadne obowiązki nie mogą sprawić, że zrezygnujesz z tego, co jest dla Ciebie ważne.



**POLECAMY:**

1. „Szkola bohaterów i bohaterów, czyli jak sobie radzić z życiem” – tom 1 i 2 – Przemek Staroń
2. „Biblioteka o Północy” – Matt Haig
3. „Nie powiem Ci, że wszystko będzie dobrze” – Justyna Suhecka
4. *The School of Life – Procrastination* [Link](#)