

## **Co zrobić, żeby zwiększyć swoje szanse podczas egzaminów?**

Przed Tobą ważne egzaminy. Data już została sprecyzowana. Sprawdzisz swoją wiedzę i umiejętności w dniach od 16-18 czerwca 2020 roku. Masz jeszcze dużo czasu, żeby przygotować się do testów i znaleźć się w wybranej przez Ciebie szkole średniej.

Z myślą o wysokich wynikach, przygotowałam kilka wskazówek, które jeśli się do nich zastosujesz, powinny podnieść poziom Twoich wiadomości i umiejętności szkolnych. Jest jeszcze trochę czasu, żeby popracować skutecznie, a Ty sam zdecydujesz, czy się to Ci odpowiada.

Sprawdź, jak możesz zwiększyć swoje szanse i jakie są najpopularniejsze sposoby na motywację do nauki.

### **1. Zastanów się, dlaczego musisz się uczyć.**

Powinieneś zastanowić się, dlaczego Tobie ta wiedza jest tak bardzo potrzebna? Co dzięki niej możesz zyskać? Znajdź pozytywne aspekty, które będą wynikać z przyswojenia danego materiału, a nauka przebiegnie znacznie bardziej efektywnie. Wyobraź sobie dwie wersje zdarzenia. Pierwszą, że znasz odpowiedzi na wszystkie pytania testu, który właśnie rozwiązujesz i drugą, w której nie potrafisz odpowiedzieć na pytania. Która z wersji najbardziej Ci odpowiada? Jak będziesz się czuł w każdej z przedstawionych wersji?

### **2. Wyznacz sobie nagrodę.**

Ustal sobie system nagród za pokonanie kolejnych etapów nauki. Czy jest coś, co chciałbyś mieć lub coś, co chciałbyś zrobić? Powiedz sobie, że możesz to mieć, jeżeli tylko skończysz naukę. Będą to bodźce, które pozwolą Ci znaleźć dodatkową ochotę do przyswojenia kolejnych partii materiału. Po wykonaniu zadania będziesz czuł się podwójnie dobrze, ponieważ posiadasz potrzebną ci wiedzę i dodatkowo zyskasz coś, czego bardzo pragnąłeś.

### **3. Nie odkładaj nauki na później.**

Jeżeli teraz nie masz ochoty się uczyć, to tym bardziej nie będzie ci się chciało tego robić później. Jeżeli odłożysz naukę na później to albo wcale się nie nauczysz, albo nie nauczysz się porządnie. Jeżeli zabierzesz się za naukę od razu, oszczędzisz sobie stresu związanego z myśleniem o tym, że cała nauka jest jeszcze przed Tobą.

### **4. Poznaj najlepszy dla siebie sposób uczenia się.**

Jesteś wzrokowcem? A może lepiej uczysz się ze słuchu? W pierwszym przypadku narysuj schemat tego co masz się nauczyć lub zrób porządne notatki. W drugim np. nagraj fragment materiału i odsłuchaj go kilka razy lub ucz się na głos dopóki nie zrozumiesz lub nie zapamiętasz o co w nim chodzi. Nauka może być przyjemna pod warunkiem, że znajdzie się na nią odpowiednią metodę.

## **5. Ucz się „metodą małych kroków”.**

Nie próbuj uczyć się wszystkiego na raz. Jest tego naprawdę dużo i tak Ci się to nie uda. Po paru godzinach zaczniesz najprawdopodobniej odczuwać zniechęcenie i zmęczenie, które nie będą sprzyjały efektywnemu zdobywaniu wiedzy.

Przed rozpoczęciem nauki, podziel materiał na mniejsze części i wyznacz konkretną datę zakończenia poszczególnych etapów. Musisz być zorganizowany i powinieneś pracować zgodnie z założonym planem. Metoda małych kroków jest zdecydowanie skuteczniejsza, niż nauka wszystkiego na raz. Lepiej jest uczyć się mniejszych partii materiału, a później wszystko powtórzyć. Wtedy Twoja wiedza będzie trwalsza, a Ty będziesz czuł się bardziej komfortowo.

## **6. Odpoczywaj aktywnie, wysypiaj się.**

Praca umysłowa jest wbrew pozorom bardzo wymagającym zajęciem. Zdecyduj się na aktywny wypoczynek, który pozwoli Ci wypocząć i zmobilizować się znów do wzmożonego wysiłku. Wybierz dyscyplinę, która Ci najbardziej odpowiada. Wysypiaj się, bo sen ma duży, pozytywny wpływ na organizm. Siedem, osiem godzin, spokojnego snu to najlepszy sposób na zwiększenie swojej produktywności i energii do działania. Taka regeneracja sprzyja również szybszemu zapamiętywaniu.

## **6. Ucz się w grupie zmotywowanych osób.**

Zapewne udało ci się zauważyć, że ludzie, którzy Cię otaczają wpływają na Twoje zachowanie i nastrój. Jeśli należysz do grupy, która odpowiedzialnie traktuje obowiązki szkolne, to Ty też będziesz tak te obowiązki postrzegał. Niektórzy lubią uczyć się w grupie. Inni pojedynczo. Sam musisz zdecydować, który sposób jest w Twoim przypadku najskuteczniejszy.