

## **MATURZYSTO !!!**

Pewnie zastanawiasz się , kiedy to zleciało? Za niedługo odbędą się ważne egzaminy. Ten czas sprzyja stresowi, napięciu i zamartwianiu się o to jak pójdzie. Dlatego też w tych ostatnich dniach przed maturą postaw na odpoczynek i zadbaj o swój spokój, a nie funduj sobie długie tourné z książkami. Spróbuj skupić się na faktach – na tym, co do tej pory zrobiłeś, aby przygotować się do egzaminów.

### **OTO KILKA RAD CO MOŻESZ ZROBIĆ DLA SIEBIE W OSTATNICH DNIACH PRZED EGZAMINAMI I JAK ZACHOWAĆ SPOKÓJ PODCZAS MATURY:**

- Nie ucz się grupowo – to nie czas na porównywanie swojej wiedzy do innych osób.
- Wysypiaj się – dzięki temu Twoja głowa „naładuje baterie”.
- Spaceruj, zrób coś przyjemnego dla siebie.
- Praktykuj relaksację, uważność, skupienie.
- Skup się na faktach – w razie paniki, zrób listę wszystkich rzeczy, których się podjąłeś, aby przygotować się do egzaminów.
- To normalne, że się stresujesz, jeśli stres Cię nie paraliżuje, to może być nawet pomocny (mobilizuje mózg do pracy).
- Nie ma się czym przejmować, za rok te nerwy będą Cię tylko śmieszyć. Pamiętaj, że zdecydowana większość zdaje maturę.
- Matura nie jest najważniejszym wydarzeniem w życiu. Tworzy się wokół niej presję, ale to wciąż Twoja szkoła, nauczyciele, koledzy, których dobrze znasz. Arkusz, który otrzymasz, nie różni się znacznie od arkuszy próbnych.
- Wchodząc do sali, wyobraź sobie, że jesteś w swoim pokoju i w skupieniu rozwiązujesz test. Skupienie to podstawa. Zamknij oczy, wyłącz zewnętrzne bodźce. Jesteś tylko Ty i arkusz.
- Egzaminatorzy wciąż alarmują, że wiele błędów wynika z niezrozumienia treści zadania. Przeczytaj je kilka razy i dokładnie przeanalizuj.
- Matura jest oceniana według klucza, a klucz bazuje na treści zadań. Nie rozwiązuj ich po swojemu, tylko dokładnie tak, jak wskazuje polecenia.
- Sprawdź, czy zrealizowałeś wszystkie elementy polecenia. Klucz jest odwzorowaniem treści zdania. Egzaminator nie doliczy Ci punktów za elementy, które nie mieszczą się w kluczu.
- Dobrze zarządzaj czasem. Nie denerwuj się, ale co jakiś czas sprawdzaj, na jakim jesteś etapie. Nie trać go zbyt dużo na zadania, których nie potrafisz rozwiązać. Wrócisz do nich później.
- Nie trać głowy. W trakcie pisania, nie obliczaj czy zdasz. Działaj jak sportowiec, który skupia się wyłącznie na bieżącym zadaniu. Każde poprawnie wykonane zbliża Cię do sukcesu.
- Jeśli wydaje Ci się, że nic nie umiesz, wiedz, że to tylko wpływ stresu. Gdy usiądziesz przed arkuszem, Twój mózg zacznie odkrywać ślady pamięciowe i stopniowo , jak dobry komputer, realizować zadania.
- Masz za sobą kilkanaście lat nauki i w tym czasie zaliczyłeś kilkaset sprawdzianów. Jesteś w tym ekspertem!!!
- ZDASZ, I TO ZE ŚWIETNYM WYNIKIEM.

**POWODZENIA!!!**

Anna Górską pedagog ZSŁ