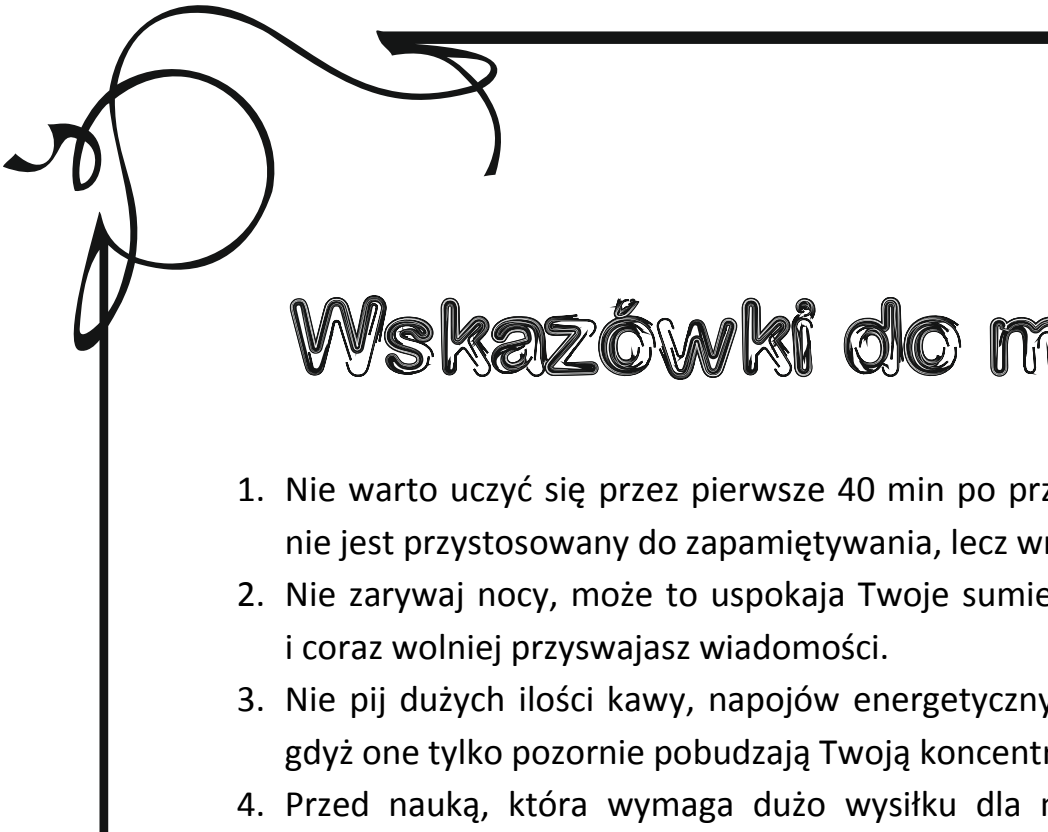




Wskazówki do matury

1. Nie warto uczyć się przez pierwsze 40 min po przebudzeniu, gdyż mózg nie jest przystosowany do zapamiętywania, lecz wręcz przeciwnie.
2. Nie zarywaj nocy, może to uspokaja Twoje sumienie, ale męczysz mózg i coraz wolniej przyswajasz wiadomości.
3. Nie pij dużych ilości kawy, napojów energetycznych i innych dopalaczy, gdyż one tylko pozornie pobudzają Twoją koncentrację.
4. Przed nauką, która wymaga dużo wysiłku dla mózgu, zrób mu małą rozgrzewkę, np. rozwiązując proste łamigłówki.
5. Większe partie materiału podziel na mniejsze części.
6. Ostatnie trzy dni zostaw na powtórki najważniejszych rzeczy.
7. Zdefiniuj czy jesteś wzrokowcem, słuchowcem, czy kinestetykiem i dobierz odpowiednią dla Ciebie metodę nauki. Jedni układają wierszyki czy rymowanki, inni zapamiętują liczby jako zwierzęta, np. „8” to bałwanek, a „2” to łabędź.
8. Co za dużo, to nie zdrowo – rób sobie przerwy lub zajmij się na jakiś czas inną rzeczą, np. posłuchaj ulubionej muzyki.
9. Opanowany materiał powtórz tuż przed snem.
10. Grunt to motywacja. Dla każdego może ona być inna, np. „chcę być lepsza od Kasi i Wojtka”, „chcę dostać się na dobre studia”, „chcę , żeby rodzice byli ze mnie dumni” itp.
11. Poproś kogoś z rodziny lub znajomych, by przepisał Cię z powtarzanego materiału.
12. Dzień przed maturą zrelaksuj się, udaj się na wycieczkę rowerową, do kosmetyczki, na zakupy.. Zrób to, co sprawia Ci największą przyjemność.
13. A przede wszystkim myśl pozytywnie, gdyż to już 30 % Twojej oceny.

Życzymy powodzenia!

Redakcja NICO