

LAST MINUTE EGZAMIN

SPRAWY WAŻNE

1

ZASADA HAMBURGERA



EFEKT PIERWSZEŃSTWA I EFEKT ŚWIEŻOŚCI

Chodzi o zapamiętywanie informacji i ich oddziaływanie na ludzi.

Lepiej zapamiętamy (i bardziej oddziałują na nas) informacje które dotarły do nas jako pierwsze, na początku - to tzw. efekt pierwszeństwa, a także te na końcu - tak działa efekt świeżości.

WNIOSEK : TO CO WIESZ, UMIESZ NAJLEPIEJ PRZEDSTAW NA POCZĄTKU I KOŃCU SWOJEJ PRACY

2

PRZYGOTUJ LISTĘ RZECZY DO ZROBIENIA



✓ PRZYGOTUJ SOBIE 2 LISTY ZADAŃ

- ✓ I. PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU
- ✓ II .SPRAWY, O KTÓRE TRZEBA ZADBAĆ PRZED SAMYM EGZAMINEM - dzień przed i w dniu egzaminu

3

LISTA NR 1 - PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU



- opracowanie konceptu - pomysłu, nauki czyli co, gdzie, kiedy;
- każdą pracę warto podzielić na etapy - zadania - elementy, które pozwolą osiągnąć cel
- ustal priorytety - pewnych rzeczy nie musisz wiedzieć. Liczy się analityczne myślenie i umiejętność wyciągania trafnych wniosków.
- zebranie przygotowanie materiałów
- stworzenie dziennego planu nauki (powtórki i przerwy)
- opracowanie notatek, podsumowań - kreatywne notatki np. mapy myśli
- próby - Ciągłe się testuj -powtórki, odpytywanie się, wykonywanie zadań maturalnych z testów poprzedniego roku

4

LISTA NR 2 - SPRAWY, O KTÓRE TRZEBA ZADBAĆ PRZED SAMYM EGZAMINEM -

• DZIEŃ PRZED I W DNIU EGZAMINU

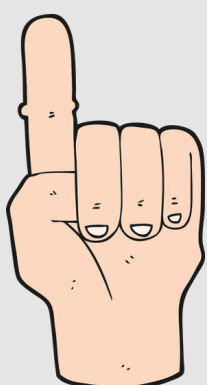
- sen - wyśpij się min. 8 godzin
- przygotuj sobie wieczorem ubranie, przybory do pisania, legitymację
- zaplanuj na rano odpowiedni margines czasu zgodnie z powiedzeniem spiesz się powoli - ustal godzinę pobudki
- jeśli czujesz, że musisz, dla "świętego spokoju" przejrzyj notatki
- porządnie dotleń mózg
- dostarcz sobie odpowiednie paliwo (dieta) - zjedz rozsądne posiłki, tylko się nie przejadaj, szczególnie na noc!!! Nie przesadzaj też z kawą czy yerbą i powstrzymaj się od napojów energetycznych. Jeśli chcesz się pobudzić, zrób... kilka przysiadów!!! I pij dużo wody.

w dniu matury NIE eksperymentuj ze składem śniadania!!!

5

W DNIU EGZAMINU... ZRÓB SWOJE

Metodycznie rozwiązuj te zadania, na które znasz odpowiedzi. Jeśli starczy Ci czasu, wrócisz do tych problematycznych.



KOŁO RATUNKOWE

ODDYCHANIE Z DŁONIĄ



Oddychanie z dłonią

Dłoń, którą widzisz poniżej, pomoże Tobie zrelaksować umysł i wyciszyć ciało. Pamiętaj, aby brać regularny i miarowy wdech oraz wydech, podążając swoim palcem za kształtem dłoni. Dla ułatwienia masz narysowane strzałki w dwóch kolorach oznaczających: nabierz powietrze, wypuść powietrze



DŁOŃ, KTÓRĄ WIDZISZ
POMOŻE TOBIE ZRELAKSOWAĆ
UMYSŁ I WYCISZYĆ CIAŁO.
PAMIĘTAJ, ABY BRAĆ
REGULARNY I MIAROWY WDECH
ORAZ WYDECH PODĄŻAJĄC
SWOIM PALCEM ZA
KSZTAŁTEM DŁONI.
DLA
UŁATWIENIA MASZ
NARYSOWANE STRZAŁKI W
DWÓCH KOLORACH
OZNACZAJĄCYCH:



NIEBIESKI - NABIERZ POWIETRZE



CZERWONY - WYPUŚĆ POWIETRZE