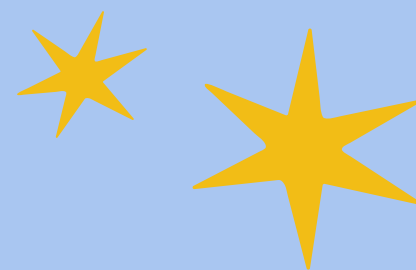




# PRZED MATURĄ- PORADNIK DLA MATURZYSTÓW

wskazówki dotyczące  
przygotowań do egzaminu:)



Witaj!

Jesteśmy pewni, że nadchodzące egzaminy maturalne będą dla Was dużym wyzwaniem.

Chcemy udzielić Wam wsparcia, dlatego przygotowaliśmy zestaw wskazówek, które mają pomóc w przygotowaniach do matur.



## Numer 1

# Dobrze zaplanuj ostatnie dni nauki

Ważne jest, żeby dobrze zaplanować swoją pracę w ostatnich dniach. Warto pamiętać, że powinien to być czas przeznaczony na powtarzanie materiału a nie przyswajanie nowych wiadomości. Dobrze ułożony plan działania, w którym znajdzie się czas zarówno na naukę, jak i regularne przerwy i odpoczynek, pozwolą podnieść efektywność działania.





## Numer 2

# Zadbaj o swój organizm

Pamiętajcie, że czas matur to nie tylko wyzwanie dla twojego umysłu, ale także i ciała. Dobrze jest zadbać o organizm i przygotować go na nadchodzący stres. Dlatego zwróćcie uwagę na swoją dietę oraz dobrze się nawadniajcie. Bardzo istotny jest także sen. Warto zadbać o dobre wysypianie się już na kilka dni przed egzaminem.



## Numer 3

# Wysiętek fizyczny i relaks

Każdemu należy się odrobina relaksu i ucieczka od stresów. Lecz to, co w swoim wolnym czasie robimy ma olbrzymie znaczenie dla jakości naszego wypoczynku. Warto zastanowić się nad tym chwilę.

Od spędzenia kilku godzin przed monitorem czy ekranem, lepszą opcją będzie spacer, pójście na basen czy spotkanie ze znajomymi i zagranie w chińczyka albo warcaby.

## Numer 4

# Zadbaj o swoje otoczenie

Zadbajcie o otoczenie, w którym się uczycie. Ograniczenie rozpraszających bodźców w otoczeniu, uporządkowanie rzeczy na biurku, przy którym się uczycie, wpłynie pozytywnie na efektywność Waszej pracy.



## Numer 5

# Obserwuj siebie

Jeżeli poczujecie, że stres i presja zaczynają być dla Was zbyt duże- zwróćcie się o pomoc i rozmowę do bliskiej osoby lub psychologa. Zadbanie o dobrą kondycje emocjonalną jest bardzo ważne. Podzielenie się z kimś własnymi obawami pozwala często na uporządkowanie i uspokojenie natłoku myśli.



## Numer 6

### Nie skupiaj się na wyniku

Przystępując do egzaminu, nie myślcie o tym jaką liczbę procentów chcecie uzyskać. Skupcie się na tym by w pełni wykorzystać wiedzę, którą nabyliście w trakcie przygotowań. Skupcie się na zadaniu i tym co musicie zrobić by je wykonać, a nie na finałowym rezultacie całego egzaminu. Wynik matury jest sumą pojedynczych zadań, Warto skupić energię na robieniu tych kroków zamiast tracić ją na myślenie o tym jak wyglądać będzie meta.



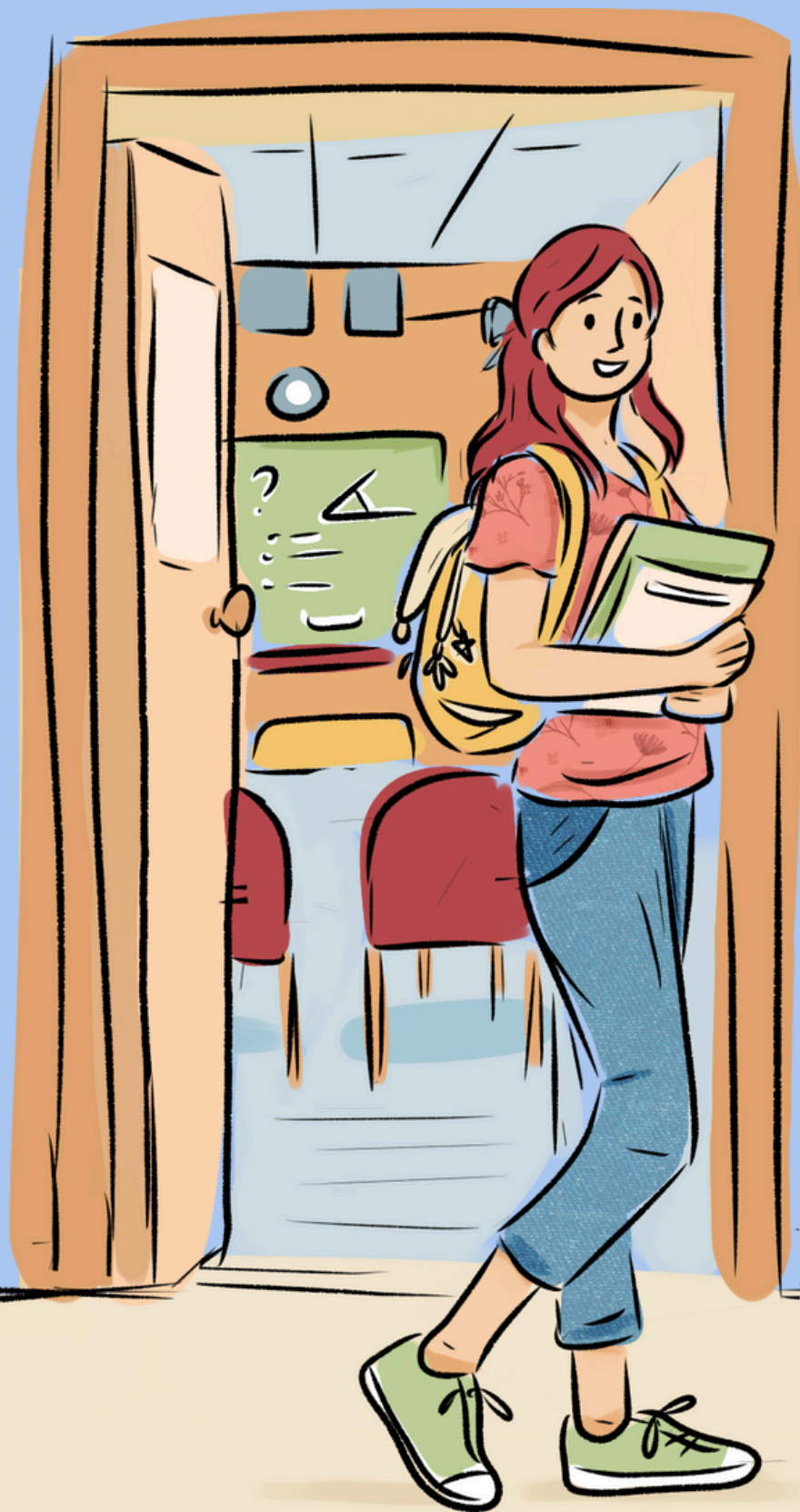


## Numer 7

# Nie porównuj siebie z innymi osobami

Każdy człowiek ma własne tempo pracy i przyswajania informacji, indywidualny styl nauki, predyspozycje. Koncentrujcie się na sobie- swoich możliwościach, potrzebach i swoim przygotowaniu.





TRZYMAMY ZA  
WAS KCIUKI!!