

JAK SKUTECZNIIE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINU MATURALNEGO?

NAUKA

Krzysztof Sobkowski
krzysztof.sobkowski@polskapress.pl

W ubiegłym roku był strajk nauczycieli, w tym jest koronawirus. Życie ponownie nie rozpłaszcza maturzystów. Jest nawet jeszcze gorzej, bo tak do końca nie wiadomo, czy egzamin maturalny odbędzie się w podanym terminie.

Skoro już decydujemy się na włożenie określonego wysiłku w naukę do matury, warto robić to efektywnie czyli przy jak najmniejszym nakładzie czasu uzyskać jak najlepsze rezultaty. Innymi słowy - przygotować się do egzaminu, ale nie „zajeżdżać się” przy tym emocjonalnie i fizycznie. - Mam dla Ciebie pięć prostych metod, które Ci w tym pomogą - mówi Leszek Furmann, trener mentalny.

PODZIEL SŁONIA NA KAWAŁKI

Na początek coś lekkiego. Jak zjeść słonia? Po kawałku! Podział materiału na mniejsze bloki to podstawa w kontekście przyswojenia dużej ilości informacji. Wiedzy do powtórzenia jest sporo i może to być przytłaczające. Podziel ją więc na mniejsze bloki i konsumuj po kolei.

Z psychologicznego punktu widzenia takie podejście jest efektywne, ponieważ mózg buntuje się, gdy musi poświęcić dużo energii na zadanie, które jest mniej ważne niż walka o przetrwanie, sen czy prokreacja. Serio! Zamiast toczyć wewnętrzną walkę i czekać na moment, kiedy deadline zmusi Cię do nauki, zaplanuj małe kroki w kierunku celu.

ZNAJDŹ ŻŁOTĄ GODZINĘ

Technika „złotej godziny” zakłada, że każdego dnia poświęcisz na naukę tylko godzinę. Mało? Zastanów się proszę ile czasu średnio spędzasz na nauce każdego dnia. Uczciwie. Nawet jeśli więcej niż godzinę to czy jest to rzeczywiście czas nauki? Czy może slalom pomiędzy streszczeniem lektury, Fejsem, TikTokiem i Netflixem? Perspektywa długich godzin ślęczenia nad podręcznikiem jest przytłaczająca. Daj więc sobie godzinę dziennie. To idealny



Leszek Furmann radzi, jak uczyć się efektywnie

czas na powtórki. Zostaną Ci jeszcze 23 godziny na spanie, inne obowiązki i przyjemności. Uczciwa godzina spędzona na nauce znaczy dużo więcej niż kilka godzin zagłędania do książki w chaosie codziennego. Weź mały kawałek materiału. Zamknij się w pokoju. Usuń rozpraszacze. I do dzieła! To „tylko” godzina. Resztę dnia spędzisz jak chcesz.

TECHNIKA POMODORO

Praca w pełnej koncentracji przez wiele godzin jest trudna, bo mózg spala aż 20-25 proc. naszej dobowej dawki energii. Dlatego zamiast długich godzin ślęczenia nad książkami może warto więc podejść do sprawy sprytniej i pracować tylko wtedy, gdy umysł jest wydajny? Robimy tak: bierzesz podręcz-

nik. Usuwasz rozpraszacze (proponuję tryb samolotowy). Ustawiasz minutnik na 25 minut. I działasz. Gdy zadzwoni budzik, zostawiasz wszystko. Masz 5 minut dla siebie. Idź po kawę, wejdź na sociale - zrób co chcesz, tylko przestań się uczyć. Po 5 minutach znów ustaw minutnik na 25 minut i do dzieła. W sumie to już godzina. Jeśli jesteś fanem wielogodzinnej nauki to po czterech cyklach i tak zrób dłuższą przerwę, by umysł odpoczął. Dlaczego to tak skuteczne? Po pierwsze mózg nie chce zaakceptować perspektywy spędzenia całego dnia na czytaniu czegoś, co być może nie jest Twoją pasją. Będzie się mniej buntował, kiedy zabierzesz mu dostęp do rozrywki tylko na 25 minut. Po drugie - wbijasz się z nauką w momenty, kiedy możesz

pracować na najwyższych obrotach: koncentrujesz się i dużo zapamiętujesz.

ZBUDUJ SWÓJ PAŁAC

Bez wątplenia w materiałach do matury są rzeczy, które trzeba po prostu zapamiętać (np. nazwy własne). Z pamięcią bywa różnie, ale mamy na to sposób. Wyjaśnię to najprościej jak umiem. Bierzesz coś, co masz zakotwiczone

Skoro już decydujemy się na włożenie określonego wysiłku w naukę do matury, warto robić to efektywnie.

LESZEK FURMANN

Co się właśnie stało? Zbudowaliśmy w Twojej głowie mały pałac pamięci. Skleiliśmy imiona postaci mitologicznych oraz ich cechy z tekstem piosenki, którą znasz (Afrodyta - chodząca bogini piękności, Ares - wkurzony bóg wojny, Hermes - posłaniec chodzący krok za krokiem, Prometeusz ma tupet, bo ukradł ogień z Olimpu). Podczas matury możesz w każdej chwili wcisnąć „play” i odtworzyć w pamięci piosenkę oraz zbudowane wcześniej sceny. Dzięki temu przypomnisz sobie kim był ten nieszczęsny Prometeusz. Rozumiesz ideę budowania pałaców pamięci? Użyj tej metody dla materiału, który nie wchodzi Ci do głowy. Dzięki tej metodzie do dziś pamiętam podział aktywów, pasywów i kosztów, którego uczyłem się niespełna 10 lat temu na ekonomii u mojej wspaniałej Pani Eli w ZS nr 3 (dziś ZST)

MAGICZNE 5 MINUT

Założmy, że dziś jest taki dzień, że po prostu Ci się nie chce. Brak motywacji się zdarza, a najgorzej jest zacząć. Metoda pięciu minut pomoże Ci znaleźć motywację. Postanów, że weźmiesz się za naukę, ale tylko na pięć minut. Na pewno dasz radę się zmobilizować.

Weź zeszyt i zacznij się uczyć, z myślą, że przeczytasz chociaż dwie strony. Tylko 5 minut. Co dalej? Wyjścia są dwa. Być może po pięciu minutach zamkniesz zeszyt i odpalisz serial. W porządku - jesteś o pięć minut bliżej celu. Istnieje jednak duża szansa, że na pięciu minutach się nie skończy! Serio. Ten krótki czas wystarczy, by nasz umysł zaangażował się w określenie zadania i, wyobraź sobie, wtedy aż żal mu przestać! Ta metoda działa cuda. Nawet jeśli wiesz, że trochę oszukujesz swój umysł, spróbuj. On też często Cię oszukuje. Nie zastanawiaj się czy to działa, po prostu przetestuj.

Czy musisz stosować wszystkie te metody, by zdać maturę? Nie! Jestem przekonany, że poradzisz sobie nawet bez nich. Jednak być może coś z tego zestawu wydało Ci się warte przetestowania. Weź to, co Ci się podoba i sprawdź. Trzymam za Ciebie kciuki, powodzenia!

w głowie tak silnie, że przywołasz z pamięci bez żadnego problemu. Może być to wygląd Twojego pokoju. Przepis na naleśniki. Tekst piosenki. Cokolwiek. Bez wątplenia masz w głowie schematy, które odtworzysz nawet gdy ktoś obudzi Cię w środku nocy. Wykorzystaj to. „Przyklej” do tych żelaznych zasobów pamięci nowe informacje, których chcesz się nauczyć.

Zróbmy to na przykładzie. „Chodzę dziś znów... Tobie po głowie...” - dalej znasz, możesz sobie zanucić. Lekcja historii. Wyobraź sobie, jak piękna Afrodyta chodzi po głowie Aresa, który jest przez to wkurzony i wywoła zaraz wojnę. Za krokiem krok podążają buciki ze skrzydełkami Hermesa, a tupet największy i tak ma Prometeusz.