

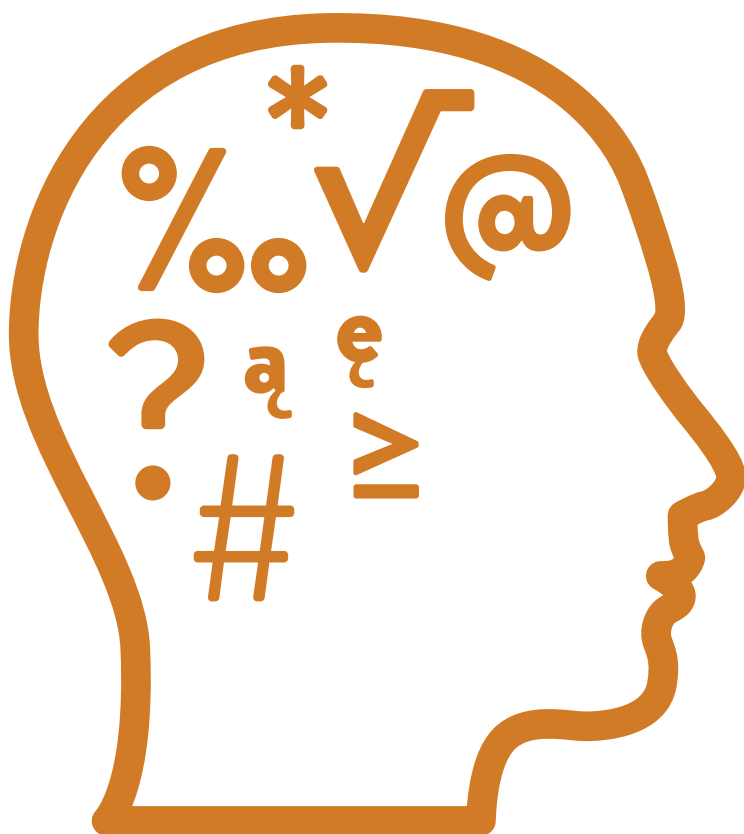
PORADNIK JAK SIĘ UCZYĆ?

PRZED EGZAMINEM LUB MATURĄ

CZĘŚĆ 1

W poradniku:

- **przeczytasz** o różnych stylach uczenia się,
- **znajdziesz** rady psychologów,
- **dowiesz się**, jakie metody uczenia się będą najskuteczniejsze dla Ciebie.



ZDASZ.TO

Ucz się po swojemu!

BEATA DORCZAK

Na pewno zauważyłeś, że w niektórych sytuacjach uczysz się lepiej, a w innych gorzej.

Jedni wolą siadać do książek rano, a drudzy wieczorem. Niektórzy potrzebują ciszy, innym pomaga muzyka.

A Ty – jak wolisz się uczyć?



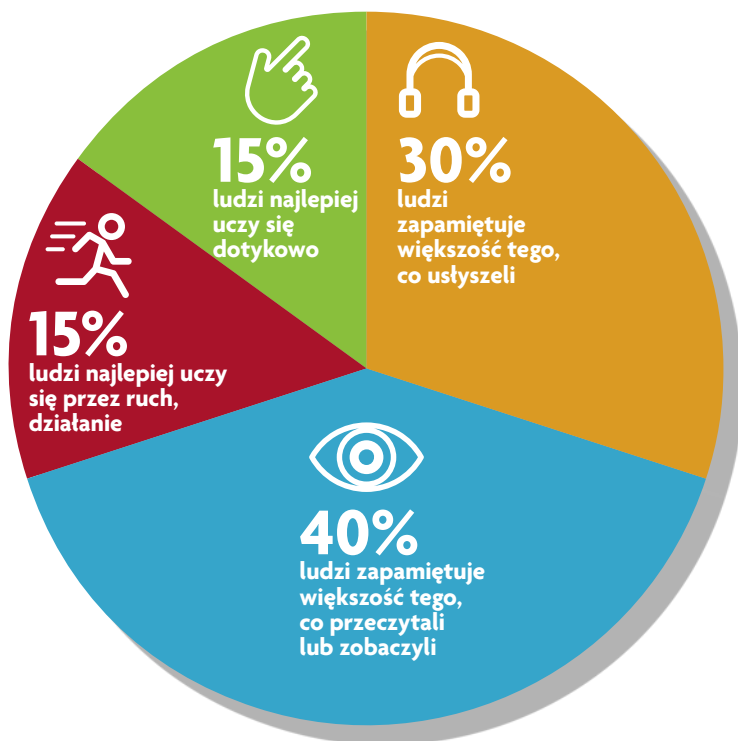
Każdy z nas ma swój **indywidualny styl uczenia się**, swoje nawyki i skłonności. Dlatego zanim zabierzesz się do nauki, zadбай o stworzenie warunków, które będą najlepsze dla Ciebie. **W tym artykule dowiesz się, jak to zrobić.**

Warto wsłuchać się w siebie – bo sam najlepiej wiesz, jak wolisz się uczyć. Warto także dowiedzieć się, **co mówią na ten temat psychologowie.**



Znajdź własny styl

Ludzi można podzielić na kilka grup w zależności od tego, w jaki sposób najłatwiej przyswajają informacje. Badania wykazały, że:



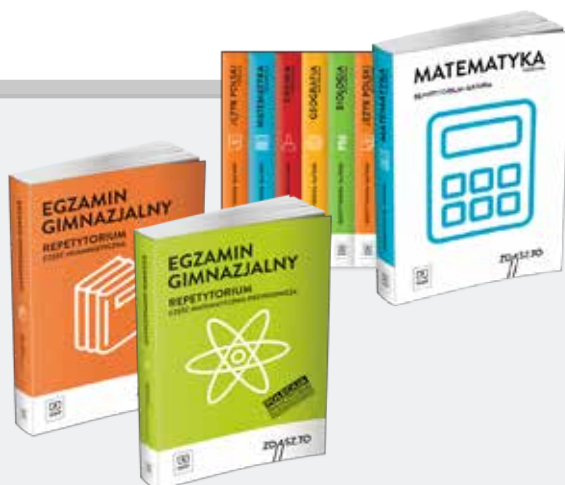
To tak zwane **preferencje sensoryczne** – element naszej sieci neurologicznej. Od nich zależy strategia uczenia się i indywidualny styl komunikowania.

Można wyróżnić **4 główne style uczenia się: wzrokowy, słuchowy, dotykowy i kinestetyczny**. To, który jest Ci najbliższy, możesz poznać nie tylko po sposobie, w jaki zapamiętujesz informacje, lecz także po tym, jak opisujesz rzeczywistość.

ZDASZ.TO

Wszystko do matury i egzaminu gimnazjalnego

Teoria, zadania z odpowiedziami, arkusze. W każdym repetytorium **ponad 1000 zadań!**



Poznaj swoje preferencje!

PSYCHOTEST

Do każdego punktu dobierz jedną odpowiedź, która najlepiej do Ciebie pasuje.

1. Gdy poznajesz nową osobę

- A. zapamiętujesz jej twarz, ale często zapominasz, jak się nazywa.
- B. zwykle zapamiętujesz imię, ale zdarza się, że nie rozpoznajesz tej osoby na ulicy.
- C. zazwyczaj nie pamiętasz osób, z którymi krótko rozmawiałeś. Pamiętasz natomiast, co robili.
- D. zapamiętujesz treść rozmowy, szczególnie gdy dotyczyła doświadczeń rozmówcy.

2. Zeszyt do języka polskiego prowadzisz

- A. starannie – podkreślasz tematy itd.
- B. regularnie, ale mało estetycznie – nie to jest dla Ciebie ważne.
- C. niedbale – i tak nie uczysz się z zeszytu.
- D. niechętnie – notujesz tylko dlatego, że wymaga tego nauczyciel.

3. Największe trudności sprawia Ci

- A. zapamiętanie dat i nazwisk.
- B. odczytywanie map, ortografia, geometria.
- C. utrzymanie koncentracji na nauce przez dłuższy czas, siedzenie na lekcji.
- D. zrozumienie regułek i wzorów.

4. Przypomnij sobie rozmowę ze znajomym.

- A. W myślach widzisz twarz i pamiętasz lub potrafisz wyobrazić sobie, jak był ubrany.
- B. Słyszysz w myślach jego głos i wiesz, o czym mówił.
- C. Widzisz zamazane obrazy, ale pamiętasz, co robiłeś podczas rozmowy lub co robił znajomy.
- D. Pamiętasz, co czułeś podczas rozmowy – jakie emocje w Tobie wywołała.

5. Gdy się uczysz

- A. Twój pokój jest posprzątany, bo nie lubisz bałaganu wokół siebie.
- B. nie zwracasz uwagi na porządek. Ważniejsze jest, by uczyć się w ciszy lub przy muzyce.
- C. nie zwracasz uwagi na porządek, ale potrzebujesz dużo miejsca wokół siebie – najważniejsza jest wygodna pozycja.
- D. wybierasz miejsce, w którym czujesz się swobodnie i nikt Ci nie będzie przeszkadzał.



Ucz się tak, jak lubisz

Z książką w rękę, laptopem lub smartfonem.

Repetytoria ZDASZ.TO – książka i interaktywny kurs online **w jednej cenie!**



6. Nie sprawia Ci większych trudności

- A. ortografia; przypomnienie sobie okładek książek, z których się uczysz.
- B. wypowiedzianie się – często zgłaszasz się na lekcji.
- C. odgrywanie scenek – bierzesz udział w przedstawieniach szkolnych.
- D. samodzielna praca – wolisz uczyć się w pojedynkę.

7. Podczas lekcji

- A. obserwujesz nauczyciela; notujesz i skupiasz się na tym, co pojawia się na tablicy.
- B. słuchasz wykładu i robisz notatki.
- C. trudno Ci dłużej utrzymać uwagę; rozglądasz się, bawisz się długopisem.
- D. często wyłączasz się, rozmyślając o tematach niezwiązanych z lekcją.

8. Jakie jest Twoje pismo?

- A. ładne i wyraźne.
- B. Niezbyt staranne, ale nauczyciele je odczytują.
- C. Niewyraźne – nauczyciele mają problem z odczytaniem Twojego pisma.
- D. Niewyraźne, ale starasz się pisać czytelnie.

9. Podczas nudnej lekcji

- A. rysujesz obrazki, pisziesz liściki lub esemesy do kolegów.
- B. zagadujesz kolegów i komentujesz to, co słyszysz.
- C. trudno Ci usiedzieć w miejscu; rozglądasz się po klasie, przeciągasz się, machasz nogą.
- D. często zamyślasz się lub wyłączasz tak, że nie pamiętasz, co było na lekcji.

10. Wybierz opis najlepiej pasujący do Ciebie.

- A. Łatwo przywołuję w pamięci zapamiętane lub wymyślone obrazy; dobrze radzę sobie w szkole.
- B. Lubię uczyć się, słuchając wykładów; jestem chwalony za bogate słownictwo.
- C. Lubię ruch; często denerwuję się lub zmienia mi się nastrój, widać po mnie emocje.
- D. Zawsze wiem, co czują inni, potrafię wczuć się w sytuację innych ludzi.

11. Gdy uczysz się z książki

- A. zaznaczasz na kolorowo ważne fragmenty, używasz zakreślaczy lub karteczek.
- B. czytasz na głos ważne fragmenty i powtarzasz je kilka razy, aby zapamiętać.
- C. trudno Ci skupić uwagę na książce – wolisz oglądać filmy, np. z doświadczeniami.
- D. kartkujesz książkę w poszukiwaniu obrazków; najbardziej lubisz opisy akcji.

Numer pytania	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Odpowiedź											

Którą odpowiedź wybierałeś najczęściej? W zależności od tego jesteś:

A. wzrokowcem

B. słuchowcem

C. kinestetykiem

**D. dotykowcem
(czuciowcem)**

Autorką psychotestu jest ALEKSANDRA TABOR-BACA.



WZROKOWCY

Najlepiej zapamiętują to, co zobaczą, czyli np. położenie przedmiotów, kolory, rysunki, mapy i wykresy. **Uczą się, gdy czytają, a także robią notatki i zapisują własne myśli.** Lubią prezentacje, pokazy wykorzystujące wykresy i tabele, plastyczne opisy. Łatwo zapamiętują twarze i mają potrzebę kontaktu wzrokowego z rozmówcą. Z trudem przychodzi im zapamiętanie nazwisk, dat lub tytułów, a także wszystkiego, co jedynie usłyszą. **W nauce pomaga im panujący wokół ład, a chaos utrudnia koncentrację.** Zwracają uwagę na kolor, kształt, ładny wygląd stroju, wnętrza i książek.



SŁUCHOWCY

Dobrze zapamiętują własne słowa i wszystko to, co usłyszą: dialogi, dźwięki i muzykę. **Uczą się podczas rozmów i interakcji z innymi – gdy słuchają wykładów, dyskutują, tłumaczą różne zagadnienia.** Lubią czytać na głos lub półgłosem. Dobrze pamiętają imiona i nazwy, gorzej z twarzami. Nie zwracają uwagi na szczegóły w obrazie. Łatwo uczą się wierszy, mogą mieć natomiast problemy z geometrią lub odczytywaniem map i wykresów. Wolą, gdy ktoś je omówi. **W nauce pomaga im cisza – dźwięki rozpraszają ich uwagę.** Niektórzy dobrze koncentrują się jednak przy ulubionej muzyce.



KINESTETYCY

Uczą się najchętniej w ruchu, podczas odgrywania ról, wykonywania eksperymentów i w codziennych sytuacjach. Męczą ich natomiast długie lekcje i wykłady. Tolerują wokół siebie nieporządek, często poruszają nogami lub kołyszają się, siedząc przy biurku. **Potrzebują dużo przestrzeni.** Uczą się raczej krótkimi etapami, ponieważ trudno im skupić uwagę przez dłuższy czas. **W nauce mogą im pomóc krótkie przerwy na ćwiczenia fizyczne lub zmiany pozycji,** jednak ruch innych osób wokół może ich dekoncentrować.



DOTYKOWCY

Zwani też czuciowcami – są najczęściej wrażliwi, skupieni i refleksyjni. **Najlepiej uczą się przez działanie, np. gdy rysują lub coś pokazują.** Często zachowują się ekspresyjnie, gestykulują. Lubią zapachy, smaki, ruch. Zwracają większą uwagę na komunikację niewerbalną niż na wypowiedane słowa. **Nielatwo im odciąć się od emocji swoich i innych, które mogą ich dekoncentrować.** Mają dobrą pamięć do wydarzeń związanych z doznaniem fizycznymi, zatem **najlepiej pamiętają to, co sami zrobili.** Lubią prace wymagające bezpośredniego zaangażowania.

Spróbuj zastanowić się, który styl uczenia się jest Ci najbliższy. Kiedy to odkryjesz, będziesz mógł wybrać metody nauki najskuteczniejsze i najlepsze właśnie dla Ciebie.

PONIŻEJ ZNAJDZIESZ KILKA PORAD DOBRANYCH DO KAŻDEGO ZE STYLÓW.



**Zobacz,
jakie to
proste!**



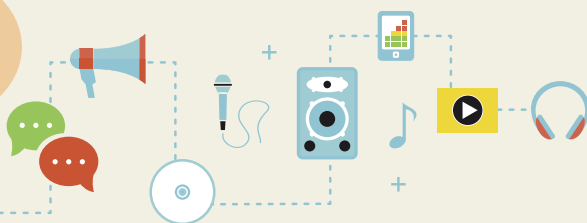
WZROKOWCY

Najlepiej zapamiętują to, co zobaczą. Jeżeli jesteś wzrokowcem, zadбай o przyswajanie informacji w uporządkowanej i przejrzystej formie graficznej.

- **Stwórz graficzną wersję tego, czego się uczysz,**
np. rysunki, wykresy, tabele, mapy myśli.
- **Przedstaw materiał w sposób jasny i uporządkowany,**
w postaci diagramów, schematów, list czy plakatów.
- **Rób notatki i wyróżniaj kolorowymi zakreślaczami to, co najważniejsze**
– powtarzając materiał, możesz spróbować odtworzyć notatkę z pamięci, żeby sprawdzić, ile udało Ci się nauczyć.
- **Spróbuj wyobrazić sobie dane zagadnienie lub problem**
i sposób jego rozwiązania. Zwizualizuj je sobie.
- **Wykorzystaj samoprzylepne karteczki – umieść na nich informacje**
do zapamiętania (daty, słówka, wzory) i przyklej je w miejscach, na które często patrzysz, np. nad biurkiem albo przy łóżku.
- **Podczas nauki języka obcego staraj się**
dużo czytać i pisać w tym języku.
- **Jeśli słuchasz wykładu, zadбай o utrzymanie kontaktu wzrokowego**
z wykładowcą. Rób notatki, streszczenia książek.



**Posłuchaj,
jakie to
ciekawe!**



SŁUCHOWCY

Najlepiej zapamiętują to, co powiedzą lub usłyszą.

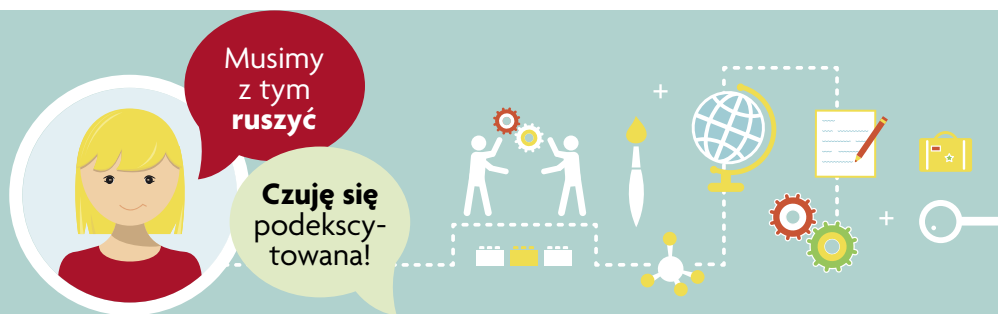
Wolą muzykę niż sztuki wizualne.

- *Gdy uczysz się z notatek i książek, powtarzaj na głos to, co przeczytałeś. Możesz omówić zagadnienia tak, jakbyś tłumaczył je koledze, albo wyobrazić sobie, że odpowiadasz przed egzaminatorem.*
- *Głośno czytaj teksty, zwłaszcza gdy uczysz się języków obcych.*
- *Ucz się z kolegą lub w grupie – każdy może opracować jeden temat, a następnie zreferować go innym. Możecie się nawzajem odpytywać i dyskutować o danym problemie.*
- *Zadbaj o ciszę, bo muzyka i inne dźwięki mogą Cię rozpraszać. Chyba że uczysz się z nagrań – to dobry pomysł na urozmaicenie nauki.*
- *Bierz udział w dyskusjach, debatach, wykładach – dzięki nim więcej zapamiętasz.*
- *Podczas nauki języka staraj się dużo mówić i rozmawiać z obcokrajowcami lub nauczycielem. Słuchaj zagranicznych piosenek, internetowych stacji radiowych i podcastów, oglądaj obcojęzyczne filmy. Śpiewaj piosenki, powtarzaj ulubione kwestie z filmów i seriali.*

**Lubisz uczyć się
przy komputerze?**

**W papierowym repetytorium
ZDASZ.TO znajdziesz kod,
który daje dostęp do kursu
online na www.zdasz.to.**





DOTYKOWCY I KINESTETYCY

Często łączy się ich w jedną grupę. **Najlepiej uczą się w ruchu, angażując się w różne czynności i zadania.** Jeśli to właśnie Twój styl uczenia się, potrzebujesz wokół siebie dużo przestrzeni. Zadbaj także o urozmaicony plan nauki.

- *Sporządź plan pracy – uwzględnij w nim przerwy na aktywność fizyczną i zadania wymagające ruchu.*
- *W trakcie nauki możesz chodzić po pokoju i gestykulować, tak jakbyś komuś tłumaczył zagadnienia.*
- *Odgrywaj scenki w pojedynkę albo w grupie.*
- *Gdy to możliwe, konstruuaj przestrzenne modele. Ucz się w terenie, podczas wycieczek. Przejdź się na spacer.*
- *Zadbaj o spokój, bo emocje mogą utrudnić Ci koncentrację. Jeśli jesteś zdenerwowany, odłóż naukę na później – spróbuj najpierw się uspokoić.*
- *Podczas nauki języka obcego odgrywaj scenki z życia codziennego. Bierz do ręki przedmioty, aby skojarzyć je z ich nazwami w danym języku, gestykuluj podczas mówienia. Zapisz się do szkolnej grupy teatralnej, która wystawia przedstawienia w języku obcym.*
- *Kinestetycy wolą się uczyć krótkimi etapami, więc podczas nauki zaplanuj częste przerwy na herbatę czy spacer z psem.*

Pamiętaj, że Twój indywidualny styl nauki może mieć **cechy pasujące do więcej niż jednego z głównych stylów**, dlatego najkorzystniejsze jest łączenie różnych technik. Wypróbuj zaproponowane rozwiązania i stosuj te, które okażą się najlepsze. **Powodzenia!**

Egzamin? ZDASZ.TO

Repetytoria ZDASZ.TO to więcej niż książka! Wraz z papierową publikacją dostajesz bezpłatny dostęp do kursu na www.zdasz.to,
a w nim wszystko, czego potrzebujesz przed egzaminem:
teorię i multimedia, zadania i arkusze z odpowiedziami.



EGZAMIN GIMNAZJALNY

JĘZYK POLSKI • HISTORIA • WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE

MATEMATYKA • BIOLOGIA • CHEMIA • FIZYKA • GEOGRAFIA

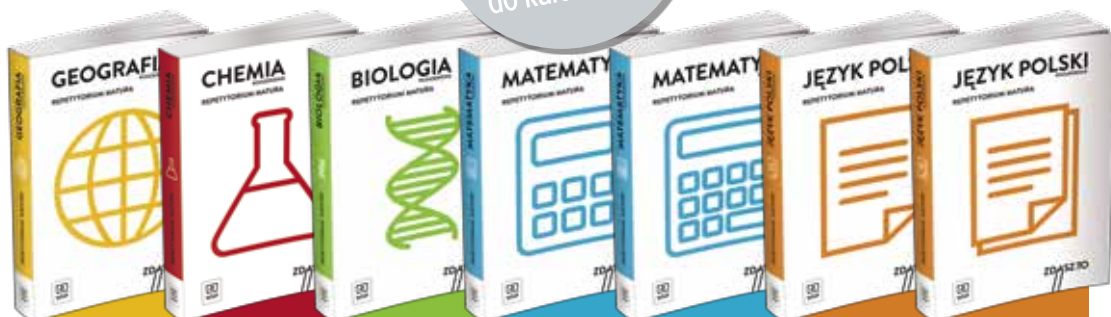
949
ZADAŃ

6
ARKUSZY

1008
ZADAŃ

6
ARKUSZY

W każdym
repetytorium
KOD
do kursu online



MATURA

1220
ZADAŃ

5
ARKUSZY

1237
ZADAŃ

5
ARKUSZY

1412
ZADAŃ

5
ARKUSZY

1833
ZADANIA

5
ARKUSZY

1334
ZADANIA

5
ARKUSZY

1000
ZADAŃ

5
ARKUSZY

1000
ZADAŃ

5
ARKUSZY

Wszystkie publikacje kupisz na www.sklep.wsip.pl/egzamin2016
lub www.sklep.wsip.pl/matura2016

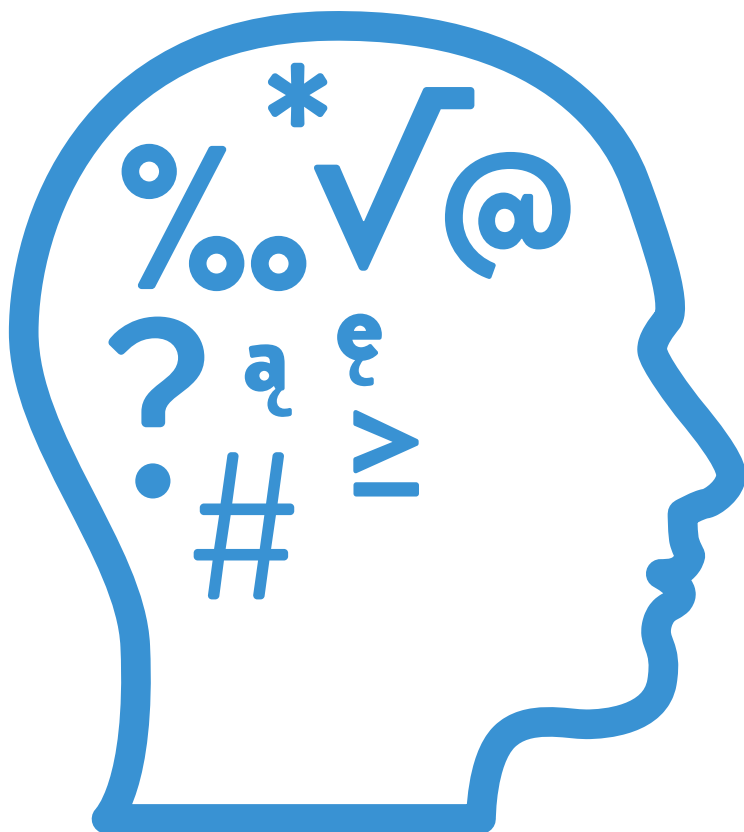
PORADNIK JAK SIĘ UCZYĆ?

PRZED EGZAMINEM LUB MATURĄ

CZĘŚĆ 2

W poradniku:

- **przeczytasz** o tajnikach pamięci długotrwałej,
- **znajdziesz** rady pedagogów,
- **dowiesz się**, jak najlepiej zaplanować naukę.



ZDASZ.TO

GRAŻYNA GAWRYŁOW

Pablo Picasso





MOCNE STRONY

Siłę do działania najlepiej czerpać z własnych atutów. Określ, w czym jesteś dobry.

1.
2.
3.



SŁABE STRONY

Wiele można jeszcze dopracować. Pomyśl, jakie są Twoje słabości.

1.
2.
3.



SZANSE

Okazje trzeba wykorzystywać. Zastanów się, co może Ci się przydać w nauce, na co masz wpływ.

1.
2.
3.



ZAGROŻENIA

Trudności należy pokonywać. Pomyśl, co może Ci przeszkodzić w osiągnięciu sukcesu.

1.
2.
3.

RADY

- **Zaznacz w kalendarzu, do kiedy chcesz opanować poszczególne partie materiału.**
- **Zgromadź materiały pomocnicze (np. repetytoria, testy, zestawy zadań) – książki lub kursy online.**
- **Zapoznaj się z programem nauczania danego przedmiotu. Warto wiedzieć, jakie są wobec Ciebie wymagania.**
- **Ucz się ze znajomymi – łatwiej się mobilizujemy, gdy robimy coś wspólnie i nie chcemy zawieść innych.**
- **Wybierz przedmioty i określ czas, jaki zamierzasz im poświęcić. Zastanów się, w jaki sposób będziesz się uczył.**
- **Określ zasady, zgodnie z którymi sam zdecydujesz, że możesz przejść do powtarzania kolejnej części materiału.**

TRENUJ, BO TRENING CZYNI MISTRZA

Każde zadanie jest trochę inne, dlatego **warto rozwiązywać ich jak najwięcej**. Dzięki temu będziesz mógł odpowiedzieć sobie na dwa podstawowe pytania:

Jaki materiał dobrze opanowałem i wymaga on tylko utrwalenia?

Z czym mam problem, z jakich działów powinienem powtórzyć wiedzę (a może nawet nauczyć się czegoś, co kiedyś pomiąłem), żeby móc to zastosować w praktyce podczas rozwiązywania zadań?

RADY

- ➡ **Rozwiązuj różne zadania, bo każde stanowi nowe wyzwanie. Tylko wtedy nabierzesz pewności, że gruntownie opanowałeś wiedzę i umiejętności wymagane na egzaminie.**
- ➡ **Analizuj swoje odpowiedzi. Zarówno błędne, jak i poprawne rozwiązania są kopalnią wiedzy o tym, co umiesz, a nad czym powinieneś jeszcze popracować.**

WIEDZ, ŻE COŚ WIESZ

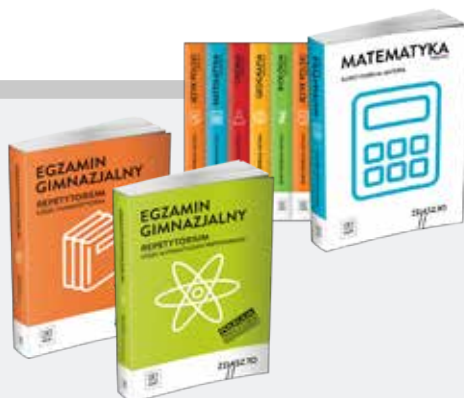
Sokratesowi przypisuje się słynne stwierdzenie: *Wiem, że nic nie wiem*. Z Tobą na pewno nie jest aż tak źle. **Wiesz dużo i ważne jest, abyś zdawał sobie z tego sprawę**. Gdy upewnisz się, które treści nauczania dobrze opanowałeś, będziesz mógł poświęcić więcej czasu na powtórzenie pozostałych wiadomości. Jeśli uświadomisz sobie, co już wiesz i umiesz, łatwiej zmobilizujesz się do pokonywania trudności w uzupełnianiu wiedzy.

RADY

- ➡ **Sprawdź najpierw, czy opanowałeś łatwiejsze treści z danego działu.**
- ➡ **Podwyższaj sobie poprzeczkę w miarę nabywania doświadczenia w rozwiązywaniu zadań.**

ZDASZ.TO
Wszystko do matury
i egzaminu gimnazjalnego

Teoria, zadania z odpowiedziami,
arkusze. W każdym repetytorium
ponad 1000 zadań!





POKONAJ STRES

Obawiamy się przede wszystkim tego, czego nie znamy. Dlatego warto, abyś dowiedział się jak najwięcej o egzaminie. Zdobywaj informacje z różnych źródeł: czytaj informatory, oglądaj filmy o egzaminach, słuchaj, co mówią uczniowie, którzy już zdali egzaminy. **Dobrze wiedzieć, w jaki sposób przebiega egzamin, żeby ograniczyć stres do minimum.**

RADY

- *Rozwiązuj również te testy, które wydają Ci się łatwe. Nic tak nie mobilizuje jak sukces, nawet mały.*
- *Podczas rozwiązywania zadań spoglądaj na zegar. Pomoże Ci to lepiej zorganizować sobie czas.*
- *Zacznij od łatwiejszych zadań. Nabierzesz pewności siebie, gdy bez problemu sobie z nimi poradzisz. I spokojniej podejmiesz trudniejsze wyzwanie.*

POZNAJ ZASADY EGZAMINU

Jak jest na egzaminie? Lepiej sprawdź to, zanim do niego przystąpisz.

Oswój się z atmosferą i zasadami, które będą obowiązywały w tym ważnym dniu. Przejrzyj informatory, które publikuje na swojej stronie Centralna Komisja Egzaminacyjna – bo o Twoim wyniku zdecyduje nie tylko wiedza, lecz także np. właściwe zaznaczenie odpowiedzi.

RADY

- *Rozwiązuj różne testy i zadania, najlepiej wzorowane na arkuszach CKE. Dzięki temu nie zaskoczy Cię żaden sposób sformułowania problemu.*
- *Przystępuj chętnie do innych egzaminów (prawo jazdy, języki obce, karta pływacka itd.). Stawiaj się w sytuacjach, które wymagają szybkiego podejmowania decyzji.*

ZAPLANUJ, CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ

Marzeniem każdego zdającego jest otrzymanie 100% punktów. A śmiało mu szczęście sprzyja! **Jeśli poznasz nie tylko swoje mocne, lecz także słabe strony, określisz, na co Cię stać.** Odrobina optymizmu przy tym nie zaszkodzi, a może pomóc.

RADY

- *Sprawdź wymagania uczelni, którą wybrałeś, przedmioty ważne w rekrutacji na dany kierunek. Jeżeli możesz, wybierz na egzaminie te przedmioty, z którymi radzisz sobie najlepiej.*
- *Oceń swoje możliwości i konsekwentnie dąż do tego, by Twój wynik był jak najlepszy.*
- *Planuj, trenuj, analizuj, znowu trenuj i... planuj, trenuj, analizuj, znowu trenuj. Bo działanie jest kluczem do każdego sukcesu.*

Sprawdź, czy jesteś gotowy!

Testy z zadaniami egzaminacyjnymi znajdziesz w serwisie ZDASZ.TO – **symulacja prawdziwego egzaminu lub matury.**



Ucz się tak, aby zapamiętać!

ALEKSANDRA TABOR-BACA

Samo czytanie, oglądanie lub słuchanie nie wystarczy. Trzeba to robić z głową, a tak naprawdę według pewnego klucza. **Poznaj sekrety pamięci długotrwałej.**

1 Jeśli mimowolnie oglądasz film, który Cię nie interesuje – informacje są przechowywane w **pamięci sensorycznej** (ultrakrótkiej), w której pozostaną do 2 sekund.

2 Jeśli film Cię zainteresuje, wtedy to, co zobaczysz i usłyszysz, zostanie przeniesione do **pamięci krótkotrwałej**, która przechowuje informacje do 20 sekund.

3 Jeśli koncentrowałeś się na tym, co oglądałeś, a później parokrotnie opowiedziałeś o tym swoim znajomym – treść filmu została przeniesiona do **pamięci długotrwałej**, która przechowuje dane od kilku godzin do kilku lat!

Ten proces powtarza się podczas nauki. Abyś na egzaminie pamiętał, czego się uczyłeś, informacje muszą zostać przeniesione do pamięci długotrwałej. **Można to wytrenować.**



*Powiedz mi, a zapomnę.
Pokaż mi, a zapamiętam.
Pozwól mi zrobić,
a zrozumiem.*

Konfucjusz





RADY

- *Od ogółu do szczegółu – nie od razu dowiesz się wszystkiego, więc najpierw przejrzyj cały dział. Zwróć uwagę na tytuły tematów, obejrzyj zdjęcia, przeczytaj podsumowanie. Dopiero po takim wstępnym rozpoznaniu zacznij czytać pierwszy temat. Możesz go potem przeczytać znowu – tym razem zwracaj uwagę na szczegóły.*
- *Staraj się czytać uważnie, aby zrozumieć i zapamiętać.*
- *Wykorzystaj efekt świeżości – na początku nauki zapamiętujemy najwięcej, dobrze też pamiętamy ostatnie informacje. Dlatego najważniejsze i najtrudniejsze rzeczy powtarzaj na początku i pod koniec nauki.*
- *Selekcjonuj materiał – skup się na ważnych informacjach. Podkreślaj fragmenty, rób notatki lub powtarzaj na głos (zgodnie z własnym stylem uczenia się – informacje o nich znajdziesz w cz. 1 poradnika).*
- *Stwórz własną sieć powiązań – kojarz nowo zdobyte informacje z tym, co już wiesz (np. gdy uczysz się o pierwiastkach chemicznych, zastanów się, czy wykorzystujesz je na co dzień).*

Teoria, zadania i arkusze z odpowiedziami, multimedia. **Natychmiast poznajesz swój wynik – to szybka, efektywna nauka przed egzaminem gimnazjalnym i maturą.**





PO DRUGIE: POWTARZANIE

Aby pamiętać aż do egzaminu i bezbłędnie rozwiązać zadania, należy przenieść informacje do pamięci długotrwałej. **Sekretem jest tu powtarzanie materiału.**

RADY

- *Po zakończonej nauce wróć jeszcze przed zaśnięciem do materiału, którego się uczyłeś. Nie musisz powtarzać wszystkiego – hasłowo wymień najważniejsze zagadnienia.*
- *Nazajutrz znów powtórz materiał. Potem wróć do niego po 3–4 dniach. Kolejne powtórki zaplanuj po 2 tygodniach i po miesiącu.*
- *Przetwarzaj zdobyte informacje – gdy rozwiązujesz zadania, angażujesz swój mózg do przypominania i stosowania wiedzy. Im częściej ćwiczysz, tym większa szansa na długotrwałe zapamiętanie tematu.*
- *Nie powtarzaj bezmyślnie! Tylko wówczas, gdy koncentrujesz się i chcesz zapamiętać, Twoja praca jest skuteczna.*

PO TRZECIE: WYTRWAŁOŚĆ

Wiesz już, jak działa pamięć i jak zorganizować naukę. Tylko jak zmobilizować się do rozpoczęcia nauki i wytrwać w postanowieniach aż do egzaminu?

RADY

- *Zaplanuj powtórki – wpisz je do kalendarza i często tam zaglądaj.*
- *Zacznij od drobnych sukcesów – naucz się małej partii materiału, wyćwicz szybkie rozwiązywanie zadań z nią związanych i zaznacz to w kalendarzu. Pierwszy krok za Tobą, pora na następne.*
- *Opowiadaj innym o tym, czego się nauczyłeś, oglądaj filmy edukacyjne, wykonuj doświadczenia. Myśl o zdobytych informacjach i o tym, czego się jeszcze nauczysz. Powodzenia!*

Egzamin? ZDASZ.TO

Repetytoria ZDASZ.TO to więcej niż książka! Wraz z papierową publikacją dostajesz bezpłatny dostęp do kursu na www.zdasz.to,
a w nim wszystko, czego potrzebujesz przed egzaminem:
teorię i multimedia, zadania i arkusze z odpowiedziami.



EGZAMIN GIMNAZJALNY

JĘZYK POLSKI • HISTORIA • WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE

MATEMATYKA • BIOLOGIA • CHEMIA • FIZYKA • GEOGRAFIA

949
ZADAŃ

6
ARKUSZY

1008
ZADAŃ

6
ARKUSZY

W każdym
repetytorium
KOD
do kursu online



MATURA

1220
ZADAŃ

5
ARKUSZY

1237
ZADAŃ

5
ARKUSZY

1412
ZADAŃ

5
ARKUSZY

1833
ZADANIA

5
ARKUSZY

1334
ZADANIA

5
ARKUSZY

1000
ZADAŃ

5
ARKUSZY

1000
ZADAŃ

5
ARKUSZY

Wszystkie publikacje kupisz na www.sklep.wsip.pl/egzamin2016
lub www.sklep.wsip.pl/matura2016