

Stres przed egzaminem – jakich błędów unikać:

- spędzanie czasu do ostatniej minuty przed wejściem na salę na ciągłych powtórkach i wzajemnym przepytывaniu się z innymi zdającymi, takie zachowanie potęguje stres i napięcie przedegzaminacyjne
- uczenie się do białego rana, brak czasu na wyspanie się, zamiast tego dzień przed egzaminem warto wieczorem zakończyć naukę, pójść na spacer, obejrzeć film czy w inny sposób oderwać się na chwilę od książki, w efekcie mózg zyska możliwość skonsolidowania śladów pamięciowych, czyli nie zdąży przetworzyć i zapamiętać ostatnio nabywanej porcji wiadomości, co uniemożliwi jej wykorzystanie w trakcie egzaminu
- chodzenie na egzamin „na głodnego”, żeby mieć niezbędną energię potrzebną do skupienia się w trakcie egzaminu, powinniśmy zjeść śniadanie składające się z białka i węglowodanów i nie zapomnieć o uzupełnianiu płynów.

Jak się uczyć, by jak najlepiej napisać egzamin?

1. Powtarzaj materiał zaraz po lekcjach. W pierwszej godzinie po zajęciach zapamiętujemy największą część informacji.
2. Najpierw przeczytaj porcję materiału, potem opowiedz to własnymi słowami, a następnie sporządź zwięzłą notatkę. Im więcej zmysłów angażujesz, tym więcej zapamiętujesz.
3. Ucz się często i małymi porcjami. Najlepiej pamiętamy informacje, których uczymy się na końcu i na początku. Zaczynaj naukę od zadań trudniejszych, potem przejdź do łatwiejszych. Na koniec powtórz te pierwsze.
4. Powtarzaj sobie: „Lubię się uczyć!”, „Świetnie mi to wychodzi!” - to angażuje prawą półkulę mózgu w procesie uczenia się.

5. Korzystaj z technik pamięciowych: mapy myśli (przestrzenne notatki obrazkowe), zapamiętywanie za pomocą kojarzeń, wyobrażeń i śmiesznych historyjek lub odgrywania scenek.
6. Wprowadź jak najwięcej emocji do nauki. Na przykład wyznacz sobie czas, w którym chcesz się nauczyć porcji materiału i nastaw budzik.
7. Zadbaj o czystość i estetykę miejsca, w którym się uczysz. Bałagan rozprasza.
8. Włącz muzykę, najlepiej klasyczną lub odgłosy natury albo taką, która będzie tylko tłem.
9. Zaplanuj naukę tak, by przeplatać ją z czymś miłym: spacerem, przejażdżką rowerową. Zadbaj o to, by codziennie przynajmniej przez godzinę być na dworze i aktywnie spędzać czas.
10. Wysypiaj się. Nie ucz się w nocy: tak naprawdę z nocnej nauki niewiele zapamiętujesz.

Omówione zasady stanowią fragment publikacji zawartej w materiałach wydawnictwa RAABE „Trudne sytuacje w szkole podstawowej”