

Poradnik dla Maturzystów 2021

„ NA FINISZU „

- 1. Wskazówki na kilka dni przed egzaminem**
- 2. Dzień przed egzaminem i w dniu egzaminu**
- 3. Wizualizacja**

„ Wyobraź sobie jak to będzie . Idziesz na egzamin...”

- 4. Maturnocka online**

Nauczyciele zapraszają uczniów do powtórki przed egzaminem

Zbigniew Koziański
Poradnia dla Młodzieży

1. Kilka dni przed egzaminem

- Staraj się myśleć pozytywnie - stwórz pozytywne nastawienie do egzaminu
- Skup się na tym, co wiesz i umiesz, na pewno wystarczająco dużo, aby poradzić sobie skutecznie z maturalnymi zadaniami
- Utrwalaj znany już materiał, uzupełniając ewentualne braki
- Pomyśl o swoich atutach - umiejętności logicznego myślenia, dobrym przygotowaniu
- Nie zarywaj nocy - wypocznij, nie dopuszczaj do przemęczenia
- Twórz sobie uspokajające wizualizacje przebiegu matury
- Poświęć trochę czasu na zajęcia, które cię relaksują - spacer, masaż, aromatyczna kąpiel, słuchanie muzyki, kontakt z naturą - las, park, itp.
- Rozmawiaj z ludźmi o przyjaznym usposobieniu
- Nie myśl, że masz za mało czasu - może to tylko zwiększyć poziom Twojego stresu
- Utrzymuj równowagę, trochę stresu, który mobilizuje, i spokój, ale też niezbyt duży relaks, który może rozleniwic, wprowadzić rozprężenie.

2. Dzień przed egzaminem i w dniu egzaminu

- Skup się na tym co wiesz i umiesz
- Masz więcej wiedzy i umiejętności niż myślisz
- Pomyśl o swoich atutach- umiejętności logicznego myślenia, dobrym przygotowaniu
- Stosuj **afirmacje** dodające pewności siebie - mów do siebie
 - *Wiem, jak opanować nerwy*
 - *Potrafię rozwiązać to zadanie*
 - *Dobrze pracuję pod presją*
 - *Potrafię swoją wiedzę przekazać na piśmie*
 - *Jestem dobrze przygotowany do matury-rozwiązywałem wiele zadań i testów*
 - *Cieszę się, że jestem spokojny*
 - *To lekkie zdenerwowanie jest naturalne i normalne, wiem co się ze mną dzieje*
- Zastosuj techniki rozluźniające, uspokajające - spokojne oddechy, spacer
- Wyobraź sobie pomyślny przebieg egzaminu – patrz dalej **wizualizacja**
- Nie zarywaj nocy, wyśpij się
- Zjedz pożywne śniadania
- Zabierz ze sobą przygotowane dzień wcześniej przybory do pisania, dokument tożsamości, małą przekąskę
- Zrób sobie spacer, dotleń się w drodze do szkoły
- 9.00 „Nareszcie mogę zacząć „
- 12. 00 „Super! Język polski już za mną „

3. Wizualizacja - Wyobraź sobie Jak to będzie? Idziesz na egzamin...

*W drodze na egzamin podśpiewujesz sobie albo pogwizdujesz wesoło pod nosem - **masz przed sobą piękny dzień**. Wyczekany i jedyny, taki, który zamyka ważną część życia, a zarazem otwiera nowe możliwości.*

Jest maj, najpiękniejszy miesiąc w roku. Zakwitły tulipany, drzewa wypuściły jasnozielone liście. Czujesz ciepły wiatr na twarzy, słońce stara się opalić wyblakłe po zimie policzki. Kasztanowce nad twoją głową pokryły się kiściami kwiatów, wyznaczając jak co roku, porę matur. Wszystko pulsuje życiem, przyroda rozpoczyna nowy cykl. A ty razem z nią.

*Słońce świeci, lekki wiaterek porusza świeżymi, jasnozielonymi jeszcze liśćmi, które szumią nad twoją głową i rzucają cię po raz pierwszy od prawie poł roku. **Myślisz sobie, że teraz z satysfakcją zdasz egzamin, a potem zanurzysz się w najdłuższych wakacjach w życiu**. Oddziela one czas szkoły od nowego, tajemniczego i pięknego okresu w twoim życiu. Z zamyślenia wyrrywają cię powitalne okrzyki znajomych. Cieszysz się na ich widok, a oni - na twój.*

*Za chwilę z uśmiechem na ustach i poczuciem zadowolenia, przyprawionego lekkim dreszczykiem emocji, wejdiesz na egzamin. Ktoś uśmiechnięty i życzliwy sprawdzi twoje dokumenty, więc przygotowujesz dowód osobisty. **Wkrótce pochwalisz się swoją wiedzą, przeżywając zaskoczenie, że tak dużo umiesz**. Ogarnie cię miłe zdumienie z jaką łatwością z otwartego umysłu wypływają potrzebne informacje, przypominasz sobie wszystko płynnie i we właściwym czasie. Czujesz, że potrafisz swoją wiedzę przekazać na piśmie, a potem także ustnie. Będzie ci przyjemnie, że egzamin okazał się całkiem łatwy. **Wyjdiesz z sali z poczuciem satysfakcji i z radością**.*

*Kilka dni egzaminu, to dobrze, że jest ich kilka, bo jak inaczej odkryć karty i pokazać, ile się człowiek nauczył?... Cały egzamin to więcej przyjemności i wspólnej radości ze znajomymi niż stresu i nerwów. **Troszkę trzeba się niepokoić, akurat tyle żeby uwolnić adrenalinę, która pomoże ci się skupić w nadzwyczajnym stopniu**. W takim skupieniu łatwo docierać do szufladek, w których zgromadzone zostały potrzebne informacje i umiejętności. **Przecież dużo umiesz**.*

Każdego dnia po egzaminie miło spędzasz czas w gronie młodych uśmiechniętych ludzi, otwartych na to, co przyniesie przyszłość.

(Elżbieta Zubrzycka „Egzaminy bez spiny. Wiesz więcej i potrafisz więcej niż ci e się wydaje”)

4. Nauczyciele zapraszają uczniów do powtórki przed egzaminem



Uznani poloniści zapraszają tegorocznych maturzystów do powtórki przed egzaminem dojrzałości z j. polskiego, która odbędzie się już 30 kwietnia 2021.

I Ogólnopolska Maturnocka odbędzie się 30 kwietnia 2021 o godz. 18.00. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Powtórka materiału potrwa około 5 godzin. Zajęcia prowadzone będą na żywo za pośrednictwem Facebooka.

{ Maturnockę współorganizują Anna Konarzewska, polonistka z XIV LO w Gdańsku, edukatorka, blogerka „Być nauczycielem”, autorka książki „Być (nie)zwykłym wychowawcą”, Agata Karolczyk-Kozyra – nauczycielka j. polskiego w I LO we Wschowie i autorka bloga edukacyjnego „Kreatywny polonista” oraz Dariusz Martynowicz – polonista w Zespole Szkół –Małopolskiej Szkole Gościnnosci w Myślenicach, edukator i twórca grupy „Czas na progres”. }

Jakie **tematy** omówią nauczyciele? Oto niektóre z nich:

- > *Jak napisać na maturze dobre streszczenie logiczne?*
- > *Rozprawka – wszystko, co warto wiedzieć przed maturą*
- > *Nawet, gdy nie ma „Lalki” i tak jest „Lalka”, szybka powtórka maturalnego prawie pewniaka*
- > *Rapsy Mickiewicza, czyli o „Panu Tadeuszu”*
- > *Co zrobić, aby język giętki powiedział wszystko, co pomyśli głowa. Tematy językoznawcze w podstawie programowej.*

Więcej informacji na temat I Ogólnopolskiej Maturnocki można znaleźć na [Facebooku](#).