Warszawa, 9 kwietnia 2021 r.

-informacja prasowa-

**Nauka do matury na ostatniej prostej – jak przygotować się do egzaminu?**

**Fiszki, repetytoria, metoda active recall – to tylko niektóre z narzędzi, jakie warto wykorzystać do nauki przed zbliżającą się wielkimi krokami maturą. Aby ułatwić abiturientom powtórkę materiału przedstawiamy wskazówki psychologa, nauczycieli oraz uzdolnionych maturzystów – absolwentów 6. edycji programu naukowego ADAMED SmartUP.**

Egzaminacyjny maraton rozpocznie się we wtorek, 4 maja i potrwa do 20 maja. Czasu do niego wydaje się niewiele, ale przy świadomym zaplanowaniu pracy i wykorzystaniu efektywnych metod nauki, z powodzeniem wystarczy go do solidnej powtórki ze wszystkich zdawanych przedmiotów.

**Rozwiązuj zadania i uważnie czytaj polecenia**

Najlepszym sposobem na przygotowanie się do matury jest rozwiązywanie zadań oraz arkuszy maturalnych. W ten sposób nabierzemy w nich wprawy, zwłaszcza że pewne typy zadań i pytań powtarzają się na egzaminie w kolejnych latach.

*– Zadania z przedmiotów ścisłych są o tyle ciekawe, że często nie ma jednego poprawnego rozwiązania. Niestety oznacza to, że da się spędzić bardzo dużo czasu na egzaminie "meandrując" w poszukiwaniu najlepszego. Polecam w każdym bardziej skomplikowanym zadaniu wypisać sobie szybko, na samym początku, co już wiemy (tzw. "dane") i czego w zadaniu szukamy (tzw. "szukane"). Pozwoli to skupić myśli na połączeniu "danych" z poszukiwanym wynikiem w najbardziej efektywny sposób i uniknąć wspomnianego meandrowania* – radzi dr Jakub Bochiński, popularyzator nauki i nauczyciel astronomii.

*– Czasem w jednym zadaniu trzeba podać więcej niż jedną odpowiedź – warto wtedy od razu podkreślić w treści zadania, co konkretnie trzeba zrobić, żeby nie zapomnieć o tej drugiej rzeczy. Bardzo częstym błędem jest zapominanie o podaniu jednostki przy wyniku, można w ten sposób stracić trochę punktów, mimo poprawnych rozwiązań* – zauważa dodatkowo Maksymilian Głowacki, stypendysta I edycji ADAMED SmartUP a obecnie nauczyciel chemii.

**Znajdź luki i uzupełnij je**

Podczas rozwiązywania testów nie pomijaj rzeczy, które wydają Ci się oczywiste. W ten sposób zweryfikujesz, co już dobrze umiesz a nad czym musisz popracować. Może się bowiem okazać, że pewne zagadnienia są tylko pozornie bardzo proste, zwłaszcza kiedy pojawi się stres egzaminacyjny. Kiedy dowiesz się, jakie kwestie sprawiają Ci trudności skup się na ich pełnym zrozumieniu. Zajrzyj do repetytoriów lub poproś nauczyciela o dodatkowe wyjaśnienie.

*– Kiedy utknę na jakimś zadaniu na dłuższy czas, to sprawdzam rozwiązanie, doczytuję brakującą wiedzę w Internecie i staram się zrobić parę zadań z Internetu i podręczników dot. tego zagadnienia, żeby utrwalić informacje* – zdradza Jakub Klimek, uczeń Uniwersyteckiego Liceum Ogólnokształcącego w Toruniu oraz finalista Olimpiady Informatycznej.

**Aktywnie powtarzaj materiał**

Samo wielokrotne czytanie repetytorium niewiele pomoże, jeśli nie zrozumiemy materiału i nie będziemy w stanie go odtworzyć. Dlatego powinniśmy powtarzać informacje aktywnie, stosując metodę *active recall*. Przykładem jej wykorzystania jest opowiadanie własnymi słowami (w myślach, na głos lub pisemnie), o tym co przed chwilą przeczytaliśmy w podręczniku. Innym sposobem jest robienie notatek w formie pytań, na które po pewnym czasie będziemy sobie odpowiadać i weryfikować w ten sposób, czy rozumiemy i pamiętamy dane zagadnienie.

*– Podczas odpowiedzi na pytania może też towarzyszyć nam myśl, czy bylibyśmy w stanie wyjaśnić to o czym mówimy małemu dziecku lub komuś w ogóle nie zaznajomionemu z tematem. Zachęci nas ona do jak najlepszego zrozumienia danego zagadnienia.* *Warte uwagi jest także tworzenie fiszek w różnych programach i wykorzystywanie ich do nauki –* radzi Igor Jaszczyszyn, uczeń IX Liceum Ogólnokształcące im. Klementyny Hoffmanowej w Warszawie oraz reprezentant szkoły w Ogólnopolskim Konkursie Wiedzy Neurobiologicznej.

**Znajdź czas na naukę i odpoczynek**

Nie rozpraszaj się. Kiedy siadasz do nauki, rzeczywiście się na niej skup, odkładając na bok np. media społecznościowe. Wtedy nauka będzie bardziej efektywna. W przeciwnym razie możesz się po dłuższym czasie zorientować, że niemal nie posunąłeś się dalej w powtórkowym planie. Jednocześnie jednak nie zapomnij, jak ważne są też w nauce przerwy na odpoczynek.

*– Oczywiście czas wolny zawsze się znajdzie, ponieważ człowiek nie jest w stanie pracować intensywnie przez 24 h w 7 dni w tygodniu. Staram się wtedy robić to co lubię – sport, spacery, gry komputerowe* – przyznaje maturzysta z I Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika w Łodzi i uczestnik Olimpiady Chemicznej Szymon Rudecki.

*– Odpowiednia proporcja odpoczynku do nauki jest ważna zarówno w kontekście zmniejszania poziomu stresu, jak i zwiększania wydajności umysłu. Zadbaj o 7-8 godzin snu codziennie, ucz się maksymalnie 8 godzin dziennie, pamiętając o regularnych przerwach w trakcie (raczej krótsze, a częstsze niż dłuższe, a rzadsze). Pozostały czas przeznacz na ruch, najlepiej na świeżym powietrzu, na rozmowy i aktywności niezwiązane z egzaminami –* radzi psycholog dr Alicja Gniewek, która poprowadziła w ramach programu ADAMED SmartUP otwarte webinarium dot. stresu (dostępne obecnie na [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=FIW87r0BTlE)).

**Zrelaksuj się**

Stres może nas motywować do wysiłku, ale także przeszkadzać nam w nauce. Zadbaj więc w okresie przedmaturalnym i na samym egzaminie, aby Cię nie przytłoczył. Nie nakręcaj się, porównując, ile materiału powtórzyli inni. Nie bój się też porozmawiać o ewentualnym niepokoju z bliskimi. Uważaj jednak, żeby egzamin nie był głównym tematem rozmów w tym czasie. Rozmawiaj na tematy przyjemne i nie koncentruj się na najgorszych możliwych scenariuszach.

*– Co najmniej na dzień przed egzaminem zostaw już naukę – nie będzie to efektywne ani dla Twojego poziomu wiedzy, ani dla obniżenia stresu. Zjedz dobry, zdrowy obiad, wyśpij się, obejrzyj ulubiony relaksujący film czy serial. W zależności od potrzeb – spędź go w ciszy, spokoju, pobądź ze sobą albo porozmawiaj, pośmiej się ze znajomymi, wybierz się na spacer czy wycieczkę rowerową –* zachęca na ostatniej prostej dr Gniewek.

**\*\*\***

**ADAMED SmartUP** to program naukowo-edukacyjny skierowany do uczniów szkół ponadpodstawowych, mający na celu popularyzację nauk ścisłych i przyrodniczych oraz wsparcie rozwoju pasji i zainteresowań szczególnie uzdolnionej młodzieży. Podstawą inicjatywy jest platforma internetowa [www.adamedsmartup.pl](http://www.adamedsmartup.pl/) oraz program stypendialny przeznaczony dla osób w wieku 14-19 lat. Program patronatem honorowym objęli: Minister Edukacji Narodowej, Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Narodowe Centrum Badań i Rozwoju, Instytut Badań Edukacyjnych, Narodowe Centrum Nauki, Politechnika Warszawska, Politechnika Śląska, Polska Akademia Nauk, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Uniwersytet Jagielloński, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Uniwersytet Warszawski, Warszawski Uniwersytet Medyczny oraz Akademia Morska w Szczecinie.

Organizatorem programu ADAMED SmartUP jest **Fundacja Adamed**, której celem jest wspieranie działalności badawczo-rozwojowej, naukowej i oświatowej, popularyzacja nauki oraz wsparcie rozwoju młodzieży i środowiska naukowego.

**Więcej informacji udziela:**

**Biuro Prasowe Programu ADAMED SmartUP**

Mikołaj Rutkowski

WALK PR

tel: +48 572 660 023

e-mail: [aleksandra.franas@walk.pl](mailto:aleksandra.franas@walk.pl)