Warszawa, 5 maja 2021 r.

-informacja prasowa-

**Nauka w maju – porady przed egzaminami**

**i gra edukacyjna o ratunku dla Ziemi**

**Egzaminacyjny maraton rozpoczęli właśnie maturzyści. Na egzaminy podsumowujące lata nauki czekają jeszcze ósmoklasiści. Podczas ostatnich przygotowań do testów mogą skorzystać ze wskazówek, jak uczyć się najbardziej efektywnie, opracowanych przez ADAMED SmartUP. Dodatkowo na stronie programu na uczniów czekają też innowacyjne metody nauczania, jak otwarta z początkiem maja gra edukacyjna online dotycząca ochrony środowiska i zmian klimatu. Dzięki niej nastolatkowie przystępujący już niedługo do egzaminów poszerzą swoją wiedzę z zakresu nauk ścisłych i przyrodniczych oraz sprawdzą umiejętności logicznego myślenia.**

Ósmoklasiści czas na naukę przed egzaminami końcowymi mają do 25 maja. Wtedy też w ciągu trzech dni zostanie sprawdzona ich wiedza i umiejętności z języka polskiego, obcego oraz matematyki. Przy świadomym zaplanowaniu pracy oraz skorzystaniu z efektywnych metod nauki, z powodzeniem powinno wystarczyć czasu do solidnej powtórki z tych przedmiotów.

**Rozwiązuj zadania i uzupełniaj luki**

Najlepszym sposobem na skuteczną naukę jest rozwiązywanie zadań oraz dostępnych arkuszy egzaminacyjnych. W ten sposób nabierzesz w nich wprawy, zwłaszcza że pewne typy zadań i pytań powtarzają się w kolejnych latach.

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 gdy 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.

**Aktywnie powtarzaj materiał**

Samo wielokrotne czytanie repetytorium niewiele pomoże, jeśli nie zrozumiesz materiału i nie będziesz w stanie go odtworzyć. Dlatego warto powtarzać informacje aktywnie, stosując tzw. metodę *active recall*. Przykładem jej wykorzystania jest opowiadanie własnymi słowami (w myślach, na głos lub pisemnie), o tym co przed chwilą przeczytało się w podręczniku bądź też robienie notatek w formie pytań. Po pewnym czasie przy ich przeglądaniu, twoim zadaniem będzie udzielenie na nie odpowiedzi. Dzięki tej metodzie lepiej przyswoisz materiał i skomplikowane zagadnienia.

**Zagraj w grę edukacyjną i ciesz się zdobywaniem wiedzy**

**Nauka do egzaminu jest wyzwaniem i ciężką kilkuletnią pracą, postaraj się jednak znaleźć w niej elementy, które sprawiają Ci też frajdę. Korzystaj z dobrodziejstw internetu.** Wiele zagadnień obrazowo wyjaśniają rzeczowe konspekty i materiały multimedialne dostępne w sieci, m.in. te na stronie www oraz na Facebooku i Instagramie programu ADAMED SmartUP.

Spróbuj też zagrać w grę edukacyjną stworzoną w ramach programu, która pomoże Ci poćwiczyć szare komórki przed egzaminem, a jednocześnie będzie przyjemną odskocznią od podręcznika. Z początkiem maja została udostępniona na stronie [www.adamedsmartup.pl](https://adamedsmartup.pl/edycja/edycja-vii/) i jest otwarta dla wszystkich zainteresowanych. Gracze mają w niej do rozwiązania 10 rozbudowanych zadań z 5 przedmiotów. Ich wspólnym mianownikiem jest kwestia zmian klimatycznych i ochrony środowiska przed globalnymi problemami zanieczyszczenia. Jesienią gra stanowiła początkowy etap kwalifikacji do programu naukowego i stypendialnego ADAMED SmartUP dla uczniów szkół ponadpodstawowych w wieku 14-19. Teraz można z niej skorzystać, niezależnie od chęci udziału w programie.

Co ważne, gra nie sprawdza encyklopedycznej wiedzy, ale rozwija umiejętność analizy danych i rozwiązywania problemów. Jest więc praktycznym narzędziem do nauki przed egzaminami, jak i pogłębienia swojej znajomości nauk ścisłych i przyrodniczych.

**Znajdź czas na naukę i odpoczynek**

Nie rozpraszaj się. Kiedy siadasz do nauki, skup się na niej, 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. Nie zapomnij, jak ważne są w nauce przerwy na odpoczynek – lepiej robić więcej krótszych niż mniej długich. Zadbaj także o odpowiednią dawkę snu.

*– 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 psycholog dr Alicja Gniewek[[1]](#footnote-1).

**Skorzystaj ze wskazówek i bądź pewny siebie**

Nie zaprzątaj sobie głowy pesymistycznymi scenariuszami. Mając jeszcze sporo czasu do 25 maja i znając skuteczne sposoby nauki, masz szansę na utrwalenie znanych sobie zagadnień i na zrozumienie oraz zapamiętanie tych, które do tej pory stanowiły dla Ciebie problem. Zacznij metodyczną powtórkę już dzisiaj. Powodzenia na egzaminach!

**\*\*\***

**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**

Aleksandra Franas

WALK PR

tel: +48 660 435 143

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

1. Dr Alicja Gniewek poprowadziła w ramach programu ADAMED SmartUP otwarte webinarium dot. stresu egzaminacyjnego (jego nagranie jest dostępne obecnie na [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=FIW87r0BTlE)). [↑](#footnote-ref-1)