



MATURA Z VISTULĄ

JAK UCZYĆ SIĘ SKUTECZNIE
– SPRAWDŹ, JAKIE TO
PROSTE!

Autor: dr Agnieszka Muszyńska,
wykładowczyni Szkoły Głównej Turystyki i Hotelarstwa Vistula

PARTNER STRATEGICZNY

Perspektywy

PATRON MEDIALNY

otouczelnie



Akademia Finansów i Biznesu Vistula
Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa Vistula
Studia globalnych możliwości



vistula.edu.pl
vistulahospitality.edu.pl

JAK PRZED MATURĄ ZADBAĆ O DUSZĘ I CIAŁO W CZASIE PANDEMII COVID-19, CZYLI ŚPIJ, SPACERUJ I UCZ SIĘ!	3
Organizacja, organizacja i organizacja. Ale po co?	3
Jak się zorganizować?	4
Jak się zmotywować?	5
Nie ma umysłu bez ciała – dbaj o nie!	6
Szkic emocji maturalnych	7
TECHNOLOGIA I NAUKA – CZYLI SŁÓW KILKA O WYKORZYSTYWANIU ZAUFANIA I JEGO BRAKU	8
Techniki wspomagające zapamiętywanie – na dobry początek	8
Siedem technik poprawiających efektywność zapamiętywania i nauki	9
Media społecznościowe nasz wróg czy sprzymierzeniec w przygotowaniach do matury	10
Savoir vivre w komunikacji elektronicznej z nauczycielami i nie tylko	11
Zasady ogólne	11
Wizja	12
Audio	13
E-maile	14
O TEORII WZGLĘDNOŚCI – CZYLI O TYM, ŻE KAŻDY MOŻE NAUCZYĆ SIĘ DO MATURY	16
Określ swój cel. Jeśli nie wiesz do czego dążysz, jak masz coś osiągnąć?	16
5 cech dobrze określonego celu	17
Jak określić cel	18
Jak osiągnąć cel, czyli jak uczyć się skutecznie	19
Pomocne bezpłatne aplikacje	21
Czym jest motywacja	21
Techniki automotywacyjne	22
INDYWIDUALNA KONSULTACJA TELEFONICZNA	24

JAK PRZED MATURĄ ZADBAĆ O DUSZĘ I CIAŁO W CZASIE PANDEMII COVID-19, CZYLI ŚPIJ, SPACERUJ I UCZ SIĘ!



ORGANIZACJA, ORGANIZACJA I ORGANIZACJA. ALE PO CO?

- żeby mieć na wszystko czas;
- żeby się nie martwić upływem czasu;
- żeby mieć czas pod kontrolą;
- żeby mieć argument dla opiekunów;
- żeby zdążyć się nauczyć;
- żeby spać w miarę spokojnie.



JAK SIĘ ZORGANIZOWAĆ?

Zacznij liczyć od dowolnego dnia tygodnia.
Opracuj plan, który jest dla Ciebie najkorzystniejszy.



Absolutne nicnierobienie! Bez TV, bez telefonu, bez kolegów, bez książek, bez nauki, bez muzyki, bez słodyczy, bez napojów energetycznych.



Przeanalizuj, czego Ci najbardziej brakowało 1. dnia i co Cię stresowało, a następnie zaplanuj kolejny dzień, przeznaczając na naukę nie więcej niż 3h dziennie.



Próba planu i analiza co się udało zrealizować, a co nie.



Kolejna próba lub powtórka z dnia 3.



Kolejna próba lub powtórka z dnia 3.



Powtarzamy dzień 1.



Spędzamy, tak jak lubimy.

JAK SIĘ ZMOTYWOWAĆ?

**Pamiętaj, wszystko co robisz, robisz dla SIEBIE!
Popraw mobilność i sprężystość swojego ciała i umysłu!**

UWAGA! Aplikacja pomocna w organizacji dnia to np.:
<http://www.atimelogger.com/>



ORGANIZACJA DNIA:

- ✓ rozciąganie po przebudzeniu – 15 min.:
<https://www.youtube.com/watch?v=2kpSptIV-vk;>
- ✓ śniadanie – takie jak lubisz;
- ✓ e – szkoła – nie masz na to wpływu, trzeba się dostosować;
- ✓ czas na media społecznościowe – 2 x dziennie max po 20 minut;
- ✓ dynamiczny spacer – 30 min.;
- ✓ uważna nauka, czyli skup się na sobie:
[https://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app,](https://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app)
[https://insighttimer.com/;](https://insighttimer.com/)
- ✓ gimnastyka/trening – min. 20 minut, np.:
<https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE;>
- ✓ lekka kolacja;
- ✓ relaks: książka, film – min. 60 min.;
- ✓ sen.

NIE MA UMYSŁU BEZ CIAŁA – DBAJ O NIE!



Ćwicz regularnie.



Ogranicz kawę
i napoje energetyczne.



Postaw na zdrowe posiłki
– mózg lubi warzywa
i orzechy.



Suplementuj mikroelementy -
tylko po konsultacji z lekarzem.



Regularnie pij wodę.

SZKIC EMOCJI MATURALNYCH

Uzupełnij przykładowe emocje:

<https://ewelinabrzostowska.com/lista-uczuc-i-emocji/>



Spróbuj w tabelę wpisać emocje, jakie towarzyszą Ci kiedy myślisz o maturze - dziś, np. 1 lutego. Za tydzień lub dwa spróbuj wrócić do tej kartki i jeszcze raz pomyśleć o nadchodzącym egzaminie. Czy Twoje uczucia uległy zmianie? Wraz z naszymi spotkaniami będziemy dążyć do tego, by po stronie emocji pozytywnych pojawiło się zdecydowanie więcej uczuć niż w kolumnie "negatywnej".

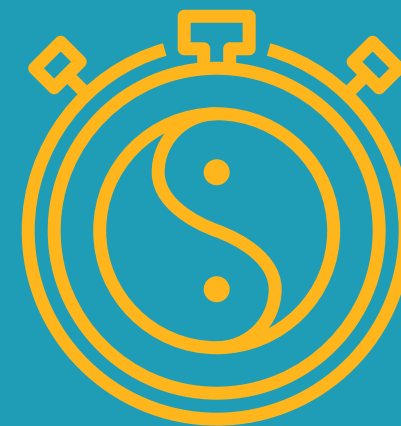
DATA	POZYTYWNE	NEUTRALNE	NEGATYWNE
01.02.2024			
08.02.2024			

TECHNOLOGIA I NAUKA – CZYLI SŁÓW KILKA O WYKORZYSTYWANIU ZAUFANIA I JEGO BRAKU



TECHNIKI WSPOMAGAJĄCE ZAPAMIĘTYWANIE – NA DOBRY POCZĄTEK

- **Wykonuj testy** koncentracji i pamięci udostępnione w Internecie.
- **Rób ćwiczenia aerobowe** – minimum 20 minut dziennie (energiczny spacer, bieganie, nordic walking, pływanie, taniec, narty biegowe).
- **Śpij** – minimum 7 godzin dziennie.



SIEDEM TECHNIK POPRAWIAJĄCYCH EFEKTYWNOŚĆ ZAPAMIĘTYWANIA I NAUKI

RELAKS

- Rozwiązuj krzyżówki – 15 minut dziennie przez 5 dni w tygodniu (analogowo lub online).
- Sprawdź dostępne aplikacje poprawiające pracę mózgu.



1. Znajdź osobę, której będziesz streszczać nabytą danego dnia wiedzę.
2. Rysuj mapy myśli – ręcznie lub przy pomocy aplikacji i programów tj. Xmind.net; rób przerwy w czasie nauki zgodnie z ustalonym wcześniej harmonogramem pracy.
3. Rób ręcznie notatki, kiedy czytasz tekst; używaj kolorowych karteczek, rysunków, pisz wyraźnie.
4. Stosuj metodę „klocków Lego” – ucz się na pamięć mniejszych fragmentów, następnie dodawaj po jednym „klocku” czyli małym fragmencie, np. po jednym zdaniu i powtarzaj całość.
5. Spróbuj zaawansowanych technik zapamiętywania jak np. Pałac Loci – to technika wykorzystywana przez Sherlocka Holmesa: <https://lepsza-pamiec.pl/mnemotechnika-palac-pamieci-akronimy-techniki-zapamietywania/>.
6. Śpiewaj tekst, który chcesz zapamiętać – to szczególnie pomocne przy nauce języków: <https://lyricstraining.com/>.
7. Każdy zapamiętywany fragment informacji powtarzaj w myśli lub na głos przez minimum 40 sekund.

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE NASZ WRÓG CZY SPRZYMIERZENIEC W PRZYGOTOWANIACH DO MATURY



- Zastanów się nad plusami i minusami swojej obecności w mediach społecznościowych; zrób listę przeanalizuj ją i wyciągnij wnioski.
- Zweryfikuj swoje kontakty i grupy w mediach społecznościowych.
- Zostań członkiem grup, których treści przynoszą wiedzę a nie plotki.
- Możesz założyć grupę z kolegami, z którymi się uczysz – dzielcie się wiedzą i materiałami.
- Kontroluj czas spędzany w mediach społecznościowych np. przy pomocy aplikacji: Forest: Stay Focused.
- Pamiętaj by korzystać z mediów społecznościowych we wcześniej ustalonych przez siebie porach, skorzystaj z narzędzia: <https://about.fb.com/news/2018/08/manage-your-time/>

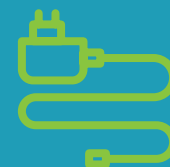
SAVOIR VIVRE W KOMUNIKACJI ELEKTRONICZNEJ Z NAUCZYCIELAMI I NIE TYLKO



ZASADY OGÓLNE



Uprzedź domowników, kiedy potrzebujesz czasu i ciszy na spotkanie z nauczycielem.



Jeśli korzystasz z laptopa/telefonu, zadбай by ładowarka była w pobliżu.



Wyłącz dzwonek w telefonie i innych komunikatorach, z których korzystasz.



Zadbaj o to, by nie przegapić daty spotkania; bądź gotowy 3 minuty przed czasem; jeśli spotkanie jest ustawione w aplikacji, której nie znasz, sprawdź wcześniej jak działa.

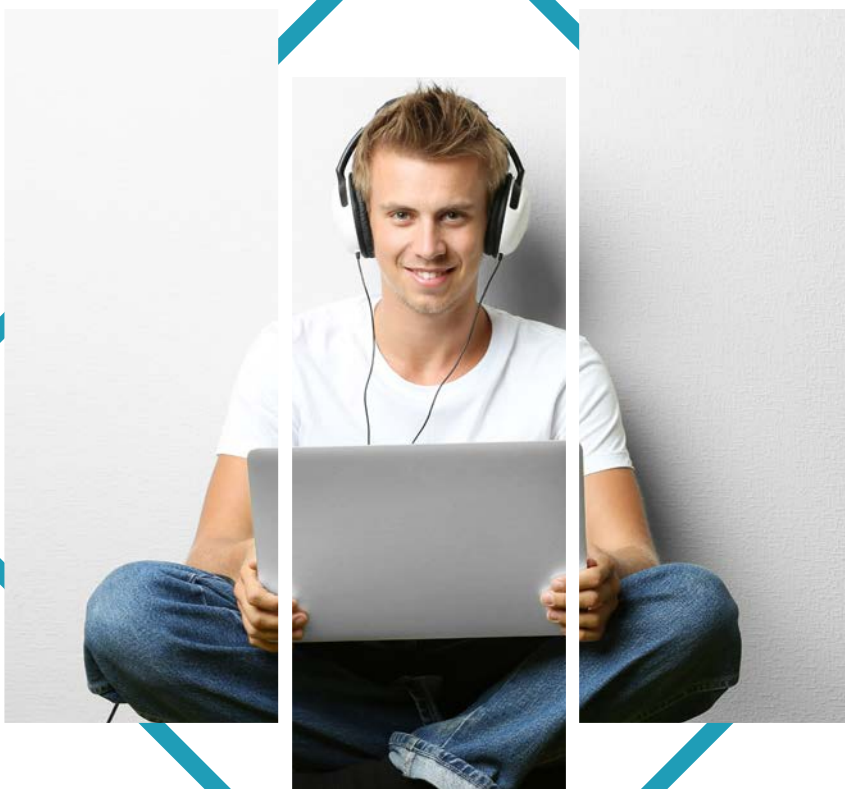
SAVOIR VIVRE W KOMUNIKACJI ELEKTRONICZNEJ Z NAUCZYCIELAMI I NIE TYLKO



WIZJA

- ✓ Nie masz kamery? Kup. Używana kosztuje ok. 30 zł, nowa 40 zł.
- ✓ Podczas rozmowy z nauczycielem miej włączoną kamerę i dobrze ustawiony kadr; nie ustawiaj komputera na kolanach, jeśli korzystasz z telefonu użyj do niego podstawki.
- ✓ Zadbaj o strój – smart casual, czyli luźna elegancja.
- ✓ Patrz w kamerę podczas spotkania.
- ✓ Zadbaj o kadr za tobą; jeśli masz wątpliwości, poproś kolegów o próbne spotkanie; jeśli udostępniasz ekran i dźwięk ze swojego komputera/telefonu, upewnij się, że wiesz, jak to zrobić.
- ✓ Skoncentruj się na rozmówcy, w kamerze widać co robisz.

SAVOIR VIVRE W KOMUNIKACJI ELEKTRONICZNEJ Z NAUCZYCIELAMI I NIE TYLKO



AUDIO

- ✓ Nie przerywaj, mów głośno i wyraźnie.
- ✓ Zadbaj by nie „szeleściło” w okolicy mikrofonu.
- ✓ Miej pod ręką zapasową parę słuchawek z mikrofonem.
- ✓ Sprawdzaj regularnie, czy jesteś wyciszony czy też nie, w zależności od potrzeb, tak by uniknąć krępujących sytuacji, gdy np. chcesz powiedzieć coś do domowników.
- ✓ Jeśli coś idzie nie tak, nie denerwuj się, napisz na czacie lub w mailu do nauczyciela, w czym tkwi problem prosząc o cierpliwość.

SAVOIR VIVRE W KOMUNIKACJI ELEKTRONICZNEJ Z NAUCZYCIELAMI I NIE TYLKO



E-MAILE

- ✓ Załóż mail, który będzie zawierał twoje imię i nazwisko – bez daty urodzenia; na platformie innej niż „calusek.pl”.
- ✓ Ustaw w ustawieniach poczty stopkę maila oraz swoje imię i nazwisko tak, by pojawiało się w pasku wraz z tytułem maila.
- ✓ Zawsze rozpoczynaj wiadomość tekstem powitania a kończ pozdrowieniem i podpisem (jeśli masz stopkę – sprawa jest rozwiązana).

O TEORII WZGLĘDNOŚCI – CZYLI O TYM, ŻE KAŻDY MOŻE NAUCZYĆ SIĘ DO MATURY



OKREŚL SWÓJ CEL. JEŚLI NIE WIESZ DO CZEGO DĄŻYSZ, JAK MASZ COŚ OSIĄGNAĆ?

- To pomaga skoncentrować się na tym, co jest dla Ciebie najważniejsze.
- Cel nie musi być jeden, gdy jest ich więcej można je realizować jednocześnie; ważne, aby były zhierarchizowane.
- Określenie celu pomaga czuć się odpowiedzialnym za działanie.

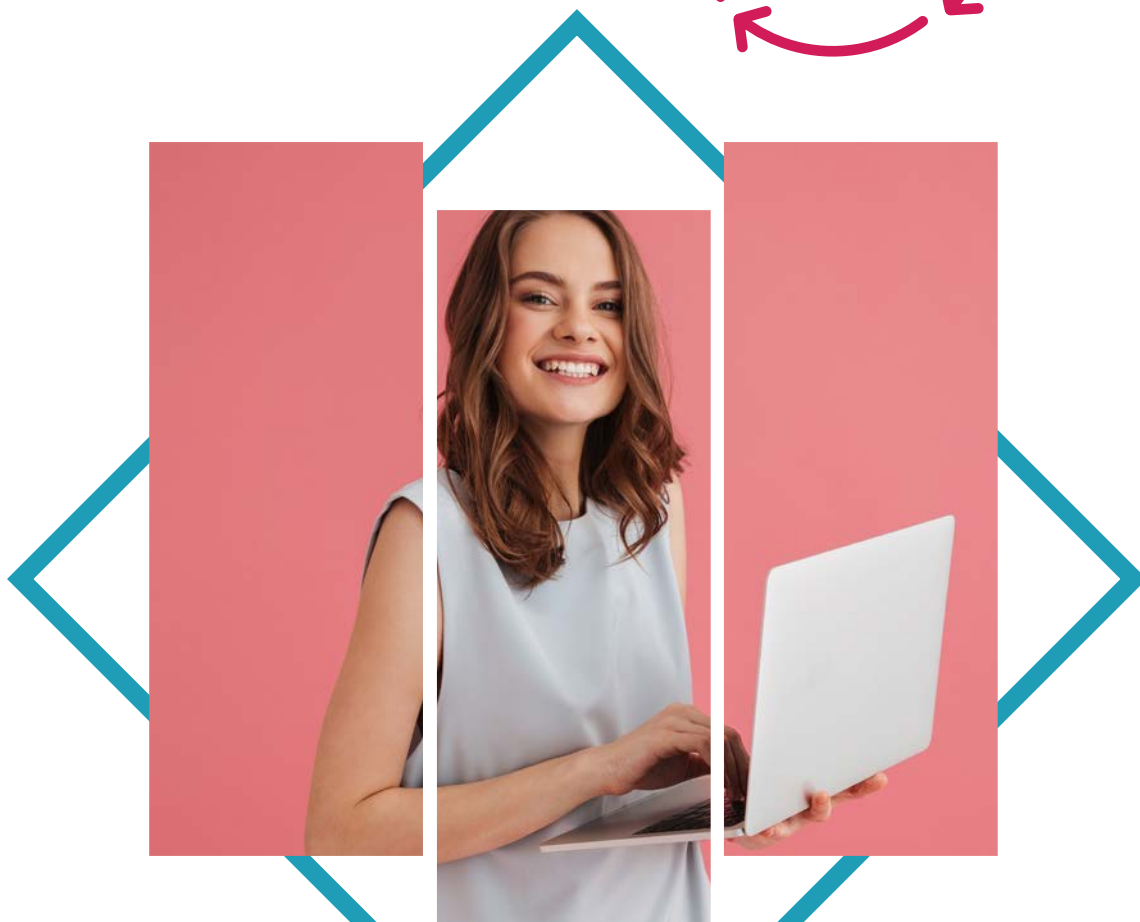
**Pamiętaj,
to co czujesz, to nie jest lenistwo,
ale brak jasno określonego celu!**

5 CECH DOBRZE OKREŚLONEGO CELU:



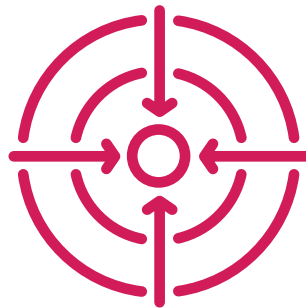
1. Powinien być dopasowany do Ciebie, indywidualnie wyznaczony;
2. Trudny, ale osiągalny;
3. Motywujący do działania;
4. Określony w czasie (ustalenie ram czasowych pomaga zweryfikować jego osiągnięcie);
5. Dotarcie do celu można podzielić na etapy.

JAK OKREŚLIĆ CEL:



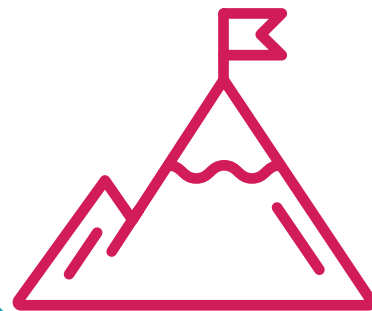
- ✓ zrób 6-minutową burzę mózgu z samym sobą; wypisz tyle celów, ile zdołasz;
- ✓ wybierz z listy 3 najważniejsze cele i określ ich ramy czasowe;
- ✓ jeszcze raz przejrzyj listę i wypisz cele, zaczynając od najważniejszych;
- ✓ sprawdź czy wybrane cele są osiągalne i realne, czy masz zasoby wewnętrzne, by je osiągnąć (motywacja, siła woli, chęć, potrzeby) i zewnętrzne (materiały do nauki, pomoc nauczycieli, kolegów, rodziny, miejsce do nauki);
- ✓ podczas tego procesu wycisz telefon, potrzebna jest koncentracja.

JAK OSIĄGNAĆ CEL, CZYLI JAK UCZYĆ SIĘ SKUTECZNIE:



- ✓ zaplanuj harmonogram działań i pracy;
- ✓ zdobądź materiał, z którego będziesz się uczyć;
- ✓ sprawdź wymagania maturalne 2024;
- ✓ wyselekcjonuj to, co potrzebujesz wiedzieć;
- ✓ zaznacz to, co nie sprawia Ci kłopotu i wymaga tylko szybkiej powtórki w połowie kwietnia;

JAK OSIĄGNAĆ CEL, CZYLI JAK UCZYĆ SIĘ SKUTECZNIE:



- ✓ podziel materiał do nauki i wpisz go dokładnie w swój plan;
- ✓ zaplanuj czas na powtórki materiału (może wykorzystując testy z poprzednich lat zamieszczone na stronie CKE);
- ✓ trzymaj się planu;
- ✓ ucz się uważnie, w skupieniu;
- ✓ zwizualizuj swój cel, poczuć się jak osoba, która Maturę ma już za sobą – to twój cel.

POMOCNE BEZPŁATNE* APLIKACJE:

- Goal Traker & Habit List;
- Avocation – podlewanie roślinek po zrealizowaniu celu;
- Goal Meter.



*Bezpłatne są tylko wersje próbne tych aplikacji, po zakończeniu okresu próbnego należy wykupić dostęp.

CZYM JEST MOTYWACJA

- ✓ To proces zamiany z „powiniennem” na „muszę”, który prowadzi nas do zaspokojenia potrzeby.
- ✓ Określenie celu: zdanie matury.
- ✓ Określenie potrzeby: zdanie matury na poziomie X %, co da poczucie realizacji celu, satysfakcji, zadowolenia, zakończenia pewnego etapu w życiu.

Mówcy motywacyjni: „Pełna moc możliwości” Jacek Walkiewicz

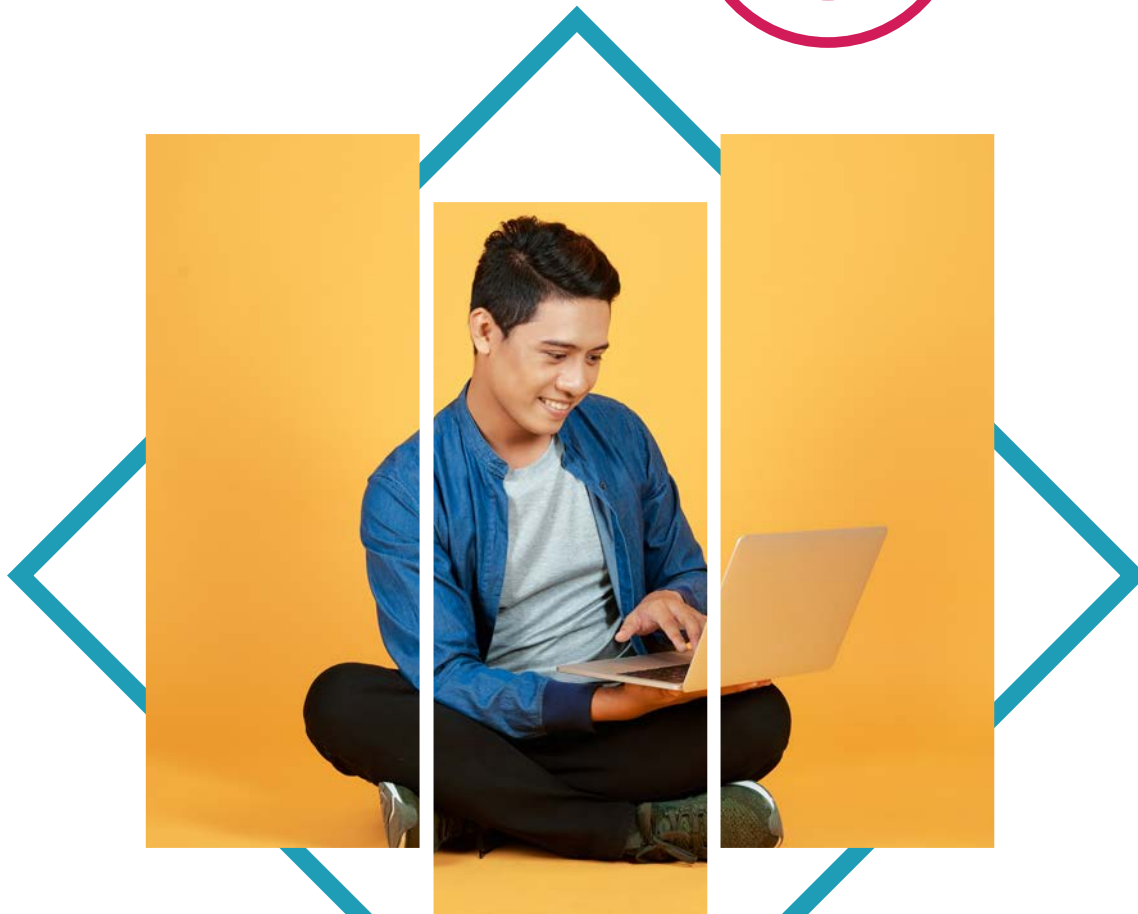
<https://www.youtube.com/watch?v=ktjMz7c3ke4>
i inne na TEDx Talk.

TECHNIKI AUTOMOTYWACYJNE:



- ✓ zaplanuj nagrodę, którą sobie „wręczysz” po zdanych egzaminach; myśl o niej jak najczęściej; staraj się poczuć tak, jakby egzaminy były już zdane;
- ✓ staraj się jak najwięcej myśleć o miłych momentach w twoim życiu, takich w których czułeś się wdzięczny, spokojny, radosny;
- ✓ zarządzaj swoim czasem zgodnie z ustalonym planem – to da Ci poczucie bezpieczeństwa;
- ✓ rozmawiaj ze znajomymi, wspierajcie się nawzajem i pomagajcie sobie;
- ✓ znajdź czas, żeby zadbać o siebie i o innych (zakupy dla seniorów, wyprowadzanie psa, itp.);

TECHNIKI AUTOMOTYWACYJNE:



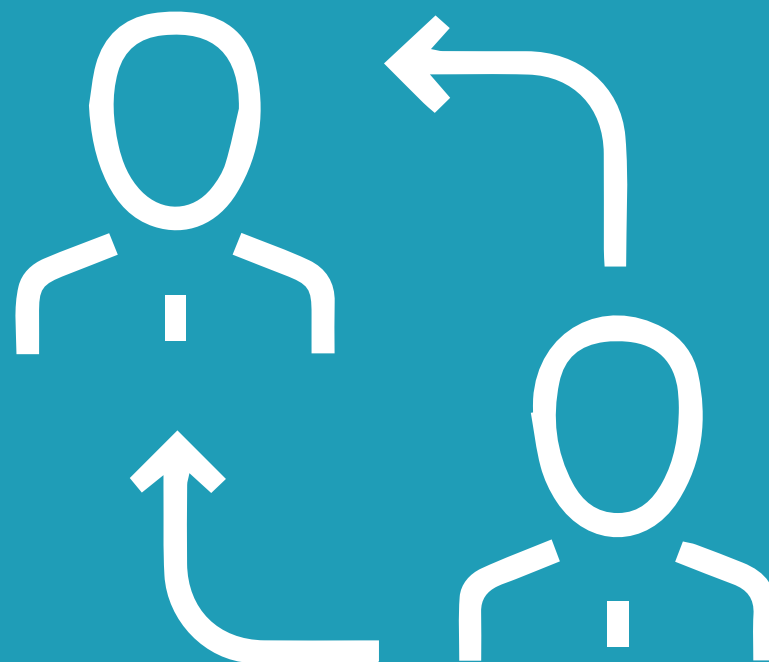
- ✓ realizuj jedno działanie w czasie, zrezygnuj z wielozadaniowości (z ang. multitasking);
- ✓ wymyśl, w jaki sposób będziesz zaznaczać w harmonogramie swoje postępy;
- ✓ nie porównuj siebie z innymi, dbaj o dobre samopoczucie;
- ✓ jeśli jednego dnia wypadłeś z planu, nie przejmuj się i skoncentruj na kolejnym dniu;
- ✓ jeśli nie pomogło... włóż ołówek w zęby i po prostu uśmiechnij się!

INDYWIDUALNA KONSULTACJA TELEFONICZNA



W Vistuli dbamy o każdego studenta, ale najpierw zaczynamy od... Ciebie! Jeśli trudno Ci się zdecydować na to, co wybrać po maturze, porozmawiaj z naszym ekspertem. Konsultacje są **bezpłatne i bezpieczne** (telefon lub mail). Zarejestruj się już dziś.

<https://www.vistula.edu.pl/konsultacje>



Z VISTULĄ OGARNIESZ PROJEKT MATURA BEZ STRESU



Chcesz zmniejszyć stres maturalny do niezbędnego motywującego minimum? Potrzebujesz praktycznych, sprawdzonych rozwiązań? Sprawdź zatem nasze...

POZOSTAŁE WEBINARZY MATURALNE

<https://www.vistula.edu.pl/matura>



Akademia Finansów i Biznesu Vistula
Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa Vistula
Studia globalnych możliwości



vistula.edu.pl
vistulahospitality.edu.pl