Matura – jak się nie stresować?

**Wielu uczniów liceów zadaje sobie pytanie: jak się nie stresować? Stres źle wpływa na zdolności poznawcze i skupienie na egzaminie. Przez napięcie nieraz trudno usiąść spokojnie i po prostu się uczyć. Jaka jest więc odpowiedź i recepta na sukces? Przejdźmy przez kilka ważnych kroków, by móc wspólnie powtórzyć za znanym vlogiem satyrycznym: matura to bzdura!**

**Po pierwsze – systematyczność**

Czy pamiętasz o tym, żeby nie odpuszczać sobie po feriach i wyposażyć się w odpowiednie materiały dydaktyczne? [Podręczniki na drugi semestr](https://www.gandalf.com.pl/podreczniki/)nie są wcale mniej ważne tylko dlatego, że nie trzeba ich kupować we wrześniu. Doskonale znamy to podejście – w każdej kolejnej klasie zbliżająca się wiosna jest sygnałem, że motywacja do nauki jest coraz mniejsza. Nadchodzące wakacje mówią: wyluzuj trochę!  Przecież nie trzeba mieć wszystkich podręczników i zeszytów, nauczyciele jakoś odpuszczą. I cóż zrobić z tą wakacyjną siłą przyciągania? Nie popadajmy w zbytnio moralizatorski ton. Bez przesady, nie trzeba się aż tak spinać. Faktycznie upragnione słońce powoduje, że coraz bardziej ciągnie człowieka do romansów i włóczenia się po parku, a trochę mniej do książek. Nie da się jednak ukryć, że polski system edukacji nie jest aż tak bardzo elastyczny.

**Droga środka**

Program nauczania nie ma duszy i biegnie raźno do przodu jak maszyna. Dlatego polecamy drogę środka: [kup podręczniki do języka polskiego](https://www.gandalf.com.pl/p-k/jezyk-polski-klasa-1-po-gimnazjum/), [matematyki](https://www.gandalf.com.pl/p-school/matematyka-klasa-2-liceum-i-technikum/) oraz [języka angielskiego](https://www.gandalf.com.pl/p-school/angielski-jezykowe/) i co jakiś czas zajrzyj, by rozwiązać kilka zadań. Warto pozostać na bieżąco, żeby potem nie musieć odrabiać wszystkiego naraz. Bo gdy 3 dni przed maturą okaże się, że masz do przeczytania 2 tysiące stron, to dopiero odechce się imprezowania pod chmurką. Dlatego zdrowy rozsądek podpowiada – systematyczna praca w tygodniu i więcej wolnego czasu w weekendy. Na pewno taką samą radę miałby [Arystoteles](https://www.gandalf.com.pl/b/arystoteles-a/), gdyby chciał do polskiego szkolnictwa zastosować zasadę złotego środka. Matura to bzdura, jeśli chociaż przez kilka dni w tygodniu weźmiesz ją na poważnie.

**Po drugie – matematyka! matematyka! i jeszcze raz matematyka!**

Statystyka jest nieubłagana i pokazuje, że najwięcej uczniów ma problemy z przejściem przez [egzamin z matematyki](https://www.gandalf.com.pl/p-k/matematyka-klasa-8-szkola-podstawowa/). Królowa nauk jest nieubłagana i rządzi twardą ręką. Oczywiście, można śnić o rewolucji i co jakiś czas podnosić postulat, że właściwie to obowiązkowa [matura z matematyki](https://www.gandalf.com.pl/p-k/matematyka-materialy-pomocnicze/) jest niepotrzebna. Niestety nie ma tak łatwo! Matematyczna dyktatura będzie trzymać się władzy rękoma i nogami. Tak szybko jej nie zgilotynujemy, skoro [dynastia nauk ścisłych](https://www.gandalf.com.pl/p-k/chemia-materialy-pomocnicze-do-matury/) rządzi i dzieli już od wielu wieków. Trochę nam głupio, ale to, co możemy w tym przypadku poradzić wszystkim uczniom, to umiejętna kolaboracja. Sięgnij po [podręczniki, ćwiczenia i repetytoria z matematyki](https://www.gandalf.com.pl/p-k/matematyka-materialy-pomocnicze/) i spróbuj wkraść się w jej łaski. Nie wszystkie zadania, które Ci powierzy są takie trudne. Czasami chodzi tylko o procenty, a obliczanie prawdopodobieństwa dostaną w spadku tylko najbardziej lizusowscy dworzanie. Tymczasem najsprytniejsi mogą awansować dzięki miękkim umiejętnościom negocjacyjnym.

**Po trzecie – egzaminy ustne**

Niektórzy mają szczególny problem ze zdawaniem egzaminów ustnych. To, co ich najbardziej stresuje, to wystąpienie publiczne. W wyobraźni komisja egzaminacyjna siedzi przed Tobą i coś Ci zawsze mówi, że jest wrogo nastawiona. To oczywiście nieprawda, a egzaminy ustne nie są wcale trudne. W gruncie rzeczy doświadczenie uczy, że trzeba umieć i wiedzieć dużo mniej niż na skrupulatnie sprawdzanych testach pisemnych. Tylko zawsze Twój strach ma wielkie oczy! Najlepszym (i legalnym!) sposobem na ten strach jest oswojenie się z tematem. Póki jeszcze jesteś we wcześniejszych klasach, spróbuj wystąpień w akademiach szkolnych. Przygotowuj referaty do opowiedzenia klasie na lekcjach. A nawet zorganizuj pozaszkolne zajęcia stand-up i kabaretu! To ostatnie przyda się zresztą na studniówce, gdy trzeba będzie przygotowywać kabaret, na którym delikatnie i ze smakiem zakpicie z nauczycielskich słabostek. W dobrym humorze wszyscy będziecie mogli żartować, że matura to bzdura.

**Kody: + 1000 punktów do egzaminu**

No dobra, załóżmy na chwilę najgorszy scenariusz. Przez wszystkie lata nauki nie udało Ci się wypracować systematyczności. W relacji z matematyką jesteś chłopem pańszczyźnianym, a Twoje ostatnie publiczne wystąpienie to jasełka w przedszkolu. Mimo wszystko jest jeszcze ratunek! [Sprawdź najlepsze repetytoria maturalne](https://www.gandalf.com.pl/p-school/materialy-pomocnicze-do-matury-liceum-i-technikum/) i [materiały przygotowujące do egzaminów ósmoklasisty](https://www.gandalf.com.pl/p-k/egzamin-osmoklasisty-klasa-8-szkola/). To dobre lekarstwo – cała wiedza z kilku lat szkoły w pigułce. Twórcy gier o złowrogich tytułach „Matura” i „Egzaminy” przewidzieli legalne kody, które pomogą przejść trudną drogę do sukcesu. Powtórki z matematyki, czy języka obcego umożliwią sprawne opanowanie materiału w dużo krótszym czasie.

**A na koniec – odpowiednie nastawienie psychiczne, bo matura to bzdura**

„Od tego zależy Twoja przyszłość!”, „Nie chcesz dostać się na dobre studia?” – pewnie frazy tego typu pojawiają się w Twoim życiu jak mantra. Zanim pójdziesz spać, śledzisz rankingi miesięcznika Perspektywy, a zaraz po obudzeniu widzisz stojących nad Tobą rodziców, którzy wygrażają uniesionym w górę palcem. Tak, oni oczywiście zawsze mieli świadectwa z paskiem, a każdą porcję wiedzy pożerali szybciej niż bułkę z masłem na śniadanie. Wiemy, że nie jest to najpopularniejsza retoryka, ale ostateczna rada od nas brzmi: wyluzuj trochę! Tak naprawdę macie jeszcze mnóstwo doświadczeń przed sobą, a każdy egzamin można poprawić. Nie oznacza to wcale lekceważenia, ani tego, że nie należy się przygotowywać. Ale nie trzeba się przecież spinać i chodzić zesztywniałym przez cały rok szkolny. To szkodzi zdrowiu! A zdrowie przecież jest najważniejsze. Wobec niego naprawdę matura to bzdura.

(źródło: <https://www.gandalf.com.pl/blog/matura-egzamin-osmoklasisty-sie-stresowac/>)