



KAKO SE PRIPREMITI ZA DRŽAVNU MATURU?

PRIJE ISPITA:

1. **PRIPREMI SE I NE ODGAĐAJ POČETAK UČENJA!** Ključno je početi učiti na vrijeme. Kalendar polaganja ispita na državnoj maturi već postoji i objavljen je na Internetu kao i razni drugi vodiči koji mogu pomoći u organizaciji vremena. Važno je napraviti *plan učenja*, a posljednjih nekoliko dana pred sam ispit treba ostaviti za ponavljanje gradiva jer to podiže razinu samopouzdanja i sigurnosti. Tada znaš da si spreman/na!
2. **ORGANIZIRAJ SE!** Materijale za učenje također je potrebno pripremiti na vrijeme. Gradivo je korisno podijeliti na manje cjeline i napraviti raspored učenja tih cjelina pri čemu je jako važno zadati si realne ciljeve. Dakle, osmisli si raspored učenja za kojeg znaš da je ostvariv i kreni!
3. **FOKUSIRAJ SE!** Važno je usredotočiti se na učenje u dijelu dana kada si najuspješniji/a u učenju i za to vrijeme izbjegavati druge aktivnosti. Treba predvidjeti teškoće u učenju i ono što može odvlačiti pažnju (facebook, televizija i sl.) te ih na vrijeme otkloniti. Kada učiš izbjegavaj razmišljanja o prošlim situacijama ili mogućim budućim neuspjesima. To oduzima vrijeme i energiju. Ključno je ostati u sadašnjosti i učiti jer je to tvoje najbolje uloženo vrijeme u pripremu za državnu maturu!
4. **OPUSTI SE!** Naravno, nije moguće niti potrebno samo učiti! Dobro je u toku dana isplanirati i neku drugu aktivnost koja opušta kao npr. druženje s prijateljima, vježbanje, šetnju, opuštanje uz glazbu ili drugu aktivnost koja te relaksira.
5. **NAUČI!** Kada je gradivo dobro naučeno smanjuje se vjerojatnost pojave nesigurnosti i straha, a rasti će tvoje samopouzdanje! Zato je važno gradivo dobro naučiti, ali prije toga i dobro razumjeti, povezati sa prijašnjim znanjima, diskutirati s nekim o naučenom gradivu, bilježiti, podvlačiti, pisati podsjetnike, ponavljati, rješavati prethodne ispite koji su dostupni i činiti sve ono što ti inače olakšava učenje i povećava sigurnost u naučeno.
6. **NAGRADI SE!** Nagrada motivira, stoga je važno nagraditi se za uloženi trud kad se postigne neki cilj, bilo da se radi o završetku cjeline u planirano vrijeme, uspješnom vježbanju zadataka ili položenom ispitu. Nagrada može biti bilo što ... izlazak, trening, čokolada ili druge sitne nagrade koje te usrećuju!
7. **OSTANI ZDRAV/A!** U svim situacijama i događajima koji nas prate kroz život osnovno je ostati zdrav! Boravak na zraku, vježba, dovoljno sna, opuštanje, voda i zdrava prehrana ključni su za održavanje zdravlja. Noć prije ispita važno je uloviti dovoljnu količinu sna (najmanje 6 sati) i ne otići na ispit praznog želuca. Prije ispita pojedij nešto lagano i izbjegni slatku hranu bogatu šećerima jer može povećati ispitnu anksioznost!

ŠTO MOŽEŠ OČEKIVATI ZA VRIJEME ISPITA?

1. **Na samom početku možeš osjetiti određenu količinu tjeskobe/straha i ne brini se, ona je normalna i poticajna!**
2. **Mirno diši** i ako osjećaš početni strah prisjeti se kako je to normalno te da u tome sigurno nisi jedini/a. Ponovi sebi male rečenice poput: „Učio/la sam“, „Znam da mnogo toga znam“, „Puno sam puta bio/la u ispitnoj situaciji i uspješno je riješio/la“ ... jer ti one mogu biti od velike pomoći da se umiriš i kreneš ozbiljno na posao!
3. Kada počne ispit svoje misli i brige ostavi izvan učionice. **Koncentriraj se na sadržaj** i na to da sigurno mnogo toga znaš!
4. Pažljivo pročitaj ili poslušaj upute o ispunjavanju testa kojih se moraš pridržavati! Zadrži samo onaj pribor koji je dozvoljen na ispitu. Idi redom, a ako te to umiruje, rješavaj najprije lakša pitanja, zatim se vrati i koncentriraj na ona teža!
5. **Vodi računa o vremenu** koje imaš na raspolaganju, ali ne „trči“ po ispitu, rješavaj **jedno po jedno pitanje!**
6. Ne obraćaj pažnju na vršnjake koji su prije tebe predali ispit, možda su predali prazan papir. Osim toga, nema nagrade za one koji prvi predaju!
7. Vjeruj u sebe jer si bezbroj ispitnih situacija uspješno riješio/la tijekom svog školovanja, a ovo je samo još jedna od njih!

Želimo ti puno uspjeha na ispitu i u tvom daljnjem školovanju!

Zdravi grad Poreč

