

CHECK LISTA MATURZYSTY – OSTATNI MIESIĄC PRZED MATURĄ

Podziel treści z przedmiotów egzaminacyjnych, które chcesz powtarzać na kolejne dni trzech pierwszych tygodni, ostatni tydzień zostaw jako rezerwowany - gdy zabraknie czasu, albo coś trzeba będzie jeszcze raz powtórzyć. Rób z zaplanowanych zagadnień „przekładańca” – trochę j. polskiego, trochę matematyki, potem angielskiego i..... (tu wpisz przedmiot/y do wyboru). Wykorzystaj kolorowe kartki, przyklej je w widocznym miejscu! Przygotuj checklisty (listy kontrolne) do pierwszych 2-3 dni, tak aby łatwiej wejść w odpowiedni rytm powtarzania. Zaznaczanie pomoże monitorować realizację powtórek!

PONIŻSZA LISTA KONTROLNA NIECH CI TOWARZYSZY, MOŻESZ NA NIĄ NANIEŚĆ SWOJE POPRAWKI ALBO PO PROSTU WYKONAĆ WŁASNĄ. POWODZENIA!

Dzień tygodnia	Ważne punkty planu/motywacja	Lista kontrolna
SOBOTA – 9 maja	Poświęć ten dzień na przygotowanie solidnego planu	
	Zero marudzenia, że ci się nie chce!!!!	
	Zrób checklisty na pierwsze dni	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
NIEDZIELA – 10 MAJA	Plan zrealizowany w 80%	
	Zero marudzenia, że bez sensu!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
PONIEDZIAŁEK – 11 maja	Plan zrealizowany w 80%	
	Zero marudzenia, że ciężko!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
WTOREK – 12 maja	Plan zrealizowany w 80%	
	Zero marudzenia, że ciężko!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
ŚRODA – 13 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Zero marudzenia, że ciężko!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
CZWARTEK – 14 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Zero marudzenia, że ciężko!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
PIĄTEK – 15 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Zero marudzenia, że ciężko!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
	Plan zrealizowany w 90%	

CHECK LISTA MATURZYSTY – OSTATNI MIESIĄC PRZED MATURĄ

SOBOTA – 16 maja	Zero marudzenia, że ciężko!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
NIEDZIELA – 17 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Zero marudzenia, że ciężko!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	

PONIEDZIAŁEK – 18 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Oczywiście, że dasz radę	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
WTOREK – 19 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Oczywiście, że dasz radę	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
ŚRODA – 20 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Oczywiście, że dasz radę	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
CZWARTEK – 21 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Zero marudzenia, że masz dosyć!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
PIĄTEK – 22 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Oczywiście, że dasz radę	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
SOBOTA – 23 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Daj spokój, inni też tak mieli i... dali radę 😊	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
NIEDZIELA – 24 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Oczywiście, że dasz radę	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	

CHECK LISTA MATURZYSTY – OSTATNI MIESIĄC PRZED MATURĄ

PONIEDZIAŁEK – 25 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Zero marudzenia - Nie polegiesz, wszystko się uda!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
WTOREK – 26 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Zero marudzenia - Oczywiście, że dasz radę	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
ŚRODA – 27 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Zero marudzenia! Pracuj i nie myśl tyle!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
CZWARTEK – 28 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Zobaczysz, jeszcze trochę i odpoczniesz!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
PIĄTEK – 29 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Zero marudzenia 😊 Oczywiście, że dasz radę	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
SOBOTA – 30 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	Zero marudzenia - Uda się , uda!	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
NIEDZIELA – 31 maja	Plan zrealizowany w 90%	
	No i pięknie – dałeś radę 😊	
	Zrealizowane „resztki planu” z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower... (min. 60 min) Pies prosi....	
	Zdrowy sen	

CHECK LISTA MATURZYSTY – OSTATNI MIESIĄC PRZED MATURĄ

PONIEDZIAŁEK – 1 czerwca	Zrealizowany plan w min. 90%	
	Zero marudzenia, sądzę, że jednak dam radę 😊	
	Zrealizowane „resztki” planu z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower.... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
WTOREK – 2 czerwca	Zrealizowany plan w min. 90%	
	Zero marudzenia. Dam radę 😊	
	Zrealizowane „resztki” planu z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower.... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
ŚRODA – 3 czerwca	Zrealizowany plan w min. 90%	
	Zero marudzenia, przecież ja i tak dam radę 😊	
	Zrealizowane „resztki” planu z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower.... (min. 30 min)	
	Wyśpij się porządnie	
CZWARTEK – 4 czerwca	Zrealizowany plan w min. 90%	
	Zero marudzenia, będzie dobrze, jestem dobry/a 😊	
	Zrealizowane „resztki” planu z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower.... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
PIĄTEK – 5 czerwca	Zrealizowany plan w min. 90%	
	Zero marudzenia, praca się opłaci 😊	
	Zrealizowane „resztki” planu z poprzedniego dnia	
	Spacer, bieg, rower.... (min. 30 min)	
	Wyśpij się porządnie	
SOBOTA – 6 czerwca	Zrealizowany plan w min. 90%	
	Zero martwienia się – „a pojutrze o tej porze”	
	Przygotowanie ubrań, długopisów i in. na poniedziałek	
	Spacer, bieg, rower.... (min. 30 min)	
	Zdrowy sen	
NIEDZIELA – 7 czerwca	Jutro i z głowy...	
	Jestem dobrze przygotowany/a....	
	Dam radę...	
	Spacer, bieg, rower.... (min. 60 min)	
	Zdrowy sen – min. 8h	

Im więcej zadań wykonasz, tym większą będziesz mieć satysfakcję, a i poczucie dobrego przygotowania 😊

POWODZENIA!