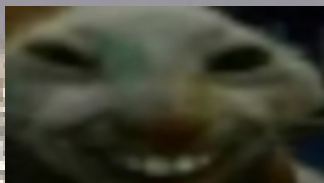


OFICJALNIE NIEOFICJALNE MATERIAŁY EDUKACYJNE

Wielka Księga Odrabiamy.pl

*Kompletny zbiór notatek z Inne
Stan na dzień 15.03.2026*



WYDAWNICTWO SZCZUR

Wulkanowo 2026

OFICJALNIE NIEOFICJALNE MATERIAŁY EDUKACYJNE

Poradnik dla rodziców | Egzamin ósmoklasisty | 2026



Powered by

Szczur Platform

Odrabiamy

Jak wspierać dziecko przed egzaminem



ósmoklasisty?

Drodzy Rodzice!

Egzamin ósmoklasisty to ważny moment w życiu Waszego dziecka. W końcu to pierwszy naprawdę duży sprawdzian, do którego przygotowuje się miesiącami. To naturalne, że dla ucznia oznacza to stres, a dla rodzica... często pytanie: *„Jak mogę mu pomóc, skoro sam dawno nie rozwiązywałem zadań z matmy czy nie pamiętam wszystkich lektur?”*.

Dobra wiadomość jest taka, że nie musicie znać odpowiedzi na każde pytanie ani spędzać wieczorów na wspólnym rozwiązywaniu arkuszy. Najważniejsze jest to, że jesteście obok, że potraficie wysłuchać, dodać otuchy i stworzyć atmosferę, w której dziecko czuje się bezpiecznie. Bo tak naprawdę to właśnie Wasza obecność i wsparcie są dla niego największym źródłem siły.

Ten ebook powstał po to, aby pokazać Wam, jak w prosty i ciepły sposób wspierać dziecko w przygotowaniach do egzaminu. Znajdziecie w nim:

- praktyczne wskazówki, jak zorganizować naukę i przestrzeń w domu,
- odpowiedzi, jak reagować w trudniejszych dniach i jak motywować, zamiast oceniać,
- sposoby na budowanie rutyny, odpoczynku i regeneracji,
- a także narzędzia z Odrabiamy.pl, które odciążą rodziców i ułatwią dziecku naukę krok po kroku.

Chcemy, abyś zyskał poczucie, że nie jesteście sami w tych przygotowaniach. Razem możemy sprawić, że droga do egzaminu stanie się łatwiejsza i spokojniejsza.

Dlaczego możesz nam zaufać?

Każdy egzamin to wyzwanie - nie tylko dla dziecka, ale i dla rodzica. Dlatego od lat jesteśmy obok uczniów i ich rodzin. Tworzymy materiały, które naprawdę pomagają, bo dobrze wiemy, czego wymaga szkoła i jak wygląda codzienna nauka.

Za Odrabiamy.pl stoi ponad 70 nauczycieli, którzy dbają, by kursy, planery i notatki były jasne, aktualne i dopasowane do potrzeb uczniów. Dzięki temu możesz mieć pewność, że wsparcie, jakie oferujemy, opiera się na wiedzy i doświadczeniu specjalistów.

Naszą misją jest nie tylko przygotować ucznia do egzaminu, ale też odciążyć rodzica, dać mu narzędzia, które ułatwiają codzienność i zmniejszają stres. Dzięki temu nie musisz być korepetytorem swojego dziecka, a wystarczy, że będziesz obok i pokażesz mu, że wierzysz w jego możliwości.

Jesteś największym wsparciem!

Jak wspierać dziecko przed egzaminem ósmoklasisty?

Egzamin ósmoklasisty to dla dziecka nie tylko sprawdzian wiedzy, ale też **sprawdzian emocji, odporności i umiejętności radzenia sobie ze stresem**. Rodzic w tym czasie jest nie tylko obserwatorem, ale przede wszystkim przewodnikiem i wsparciem. Poniżej znajdziesz sprawdzone wskazówki, które pomogą Wam przejść przez ten etap spokojniej i skuteczniej.

Zrozum emocje i bądź obok

Twoje dziecko może reagować różnie, np. uczyć się z zapałem, odkładać książki albo udawać, że nic go to nie rusza. Każda z tych reakcji to sposób radzenia sobie ze stresem.

Co możesz zrobić?

- Rozmawiaj spokojnie, bez oceniania („Widzę, że się martwisz. Chcesz pogadać?”).
- Nie bagatelizuj emocji, stres jest naturalny.
- Pokaż, że jesteś obok - nawet jeśli nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania.

Jak być skutecznym przewodnikiem?

- Zachęcaj do eksperymentowania z różnymi metodami, by dziecko mogło wybrać ulubione sposoby nauki.
- Obserwuj postępy i wspieraj tam, gdzie pojawiają się trudności.
- Uczcie się razem - to wzmacnia więź i zmniejsza stres.
- Doceniaj wysiłek i małe sukcesy, nie tylko wyniki.
- Buduj otwartą komunikację, by dziecko czuło się komfortowo z pytaniami i wyjaśnieniami.

Stwórz dziecku bazę dowodzenia

Przygotowania do egzaminu ósmoklasisty to spore wyzwanie nie tylko dla ucznia, ale i dla rodzica. Twoja rola nie polega na tym, by stale pilnować dziecka przy biurku, ale by stworzyć mu warunki, w których będzie mogło się skutecznie uczyć. Oto, jak możesz w tym pomóc.

Biurko i porządek

Dzieci często nie przywiązują wagi do tego, co mają na biurku. Tymczasem każdy zbędny przedmiot rozprasza. Wspólnie z dzieckiem przejrzyjcie, co naprawdę jest potrzebne do nauki. Może na biurku wystarczy tylko zeszyt, książka i butelka wody? To drobiazg, ale daje poczucie ładu i pomaga się skoncentrować.

Telefon = sprzymierzeniec, a nie wróg

Telefon nie musi być wrogiem nauki. Wręcz przeciwnie - jeśli pokażemy dziecku, jak korzystać z niego mądrze, może stać się narzędziem, które naprawdę ułatwia codzienne obowiązki. Zamiast więc zakazywać, warto wspólnie odkrywać, jak zamienić telefon w sprzymierzeńca.

Jak można wykorzystać telefon w nauce?

- **Kontrola czasu** – timer albo aplikacje do nauki metodą pomodoro pomagają dziecku pilnować rytmu: chwila nauki, chwila przerwy, znów nauka. To buduje lepsze nawyki niż niekończące się „jeszcze pięć minut”.
- **Planowanie i organizacja** – cyfrowy czy papierowy planer potrafi zdziałać cuda. Dziecko widzi postępy i ma poczucie, że zadania są do ogarnięcia krok po kroku. Na Odrabiamy znajdziecie gotowe planery, które można dopasować do rytmu nauki, a więcej o nich przeczytacie w dalszej części e-booka.
- **Szybki dostęp do materiałów** – w internecie znajdziecie mnóstwo materiałów edukacyjnych, które potrafią świetnie wesprzeć powtórki. Ale rodzicom zawsze zależy, żeby to były sprawdzone i rzetelne źródła, dlatego warto zaufać platformie tworzonej przez zespół 70+ nauczycieli.

Na platformie Odrabiamy.pl dziecko ma w zasięgu ręki wszystko, czego potrzebuje do egzaminu, a w ramach Odrabiamy Premium dostęp do wszystkich kursów do egzaminu ósmoklasisty w jednym miejscu.

To oznacza, że nie trzeba dokupować osobnych materiałów ani szukać lekcji w różnych źródłach. Polski, matematyka i angielski są uporządkowane, prowadzone krok po kroku, zgodnie z wymaganiami egzaminacyjnymi. Dla rodzica to przede wszystkim spokój, bo wiadomo, że dziecko pracuje na sprawdzonych i aktualnych materiałach.

Na platformie Odrabiamy.pl dziecko ma w zasięgu ręki wszystko, co pomaga w nauce:

- **kursy wideo** do egzaminu ósmoklasisty z języka polskiego, angielskiego i matematyki, w których materiały tłumaczone są w prosty, jasny sposób,

- **gotowe notatki i streszczenia**, które ułatwiają szybkie powtórki przed testem,
- **rozwiązane arkusze egzaminacyjne**, dzięki którym można przećwiczyć zadania dokładnie w takiej formie, jaka pojawi się na egzaminie,
- **planery nauki, checklisty i jasny harmonogram** prowadzą dziecko krok po kroku do dnia egzaminu.
- **Odrabiak Pro** czyli wirtualny asystent oparty na wiedzy nauczycieli i podręcznikach, który tłumaczy krok po kroku zadania z matematyki czy innych przedmiotów, jak cierpliwy korepetytor dostępny zawsze wtedy, kiedy dziecko potrzebuje pomocy. Wystarczy zrobić zdjęcie zadania, a następnie, jeśli potrzeba - dopytać o konkretny fragment.

Komfort i światło

Zadbaj o to, by dziecko miało wygodne krzesło i odpowiednie oświetlenie. Naturalne światło dzienne jest najlepsze, ale dodatkowa lampka biurkowa będzie nieoceniona, gdy trzeba powtarzać materiał wieczorem. Dzięki temu dziecko nie będzie się męczyć ani zasypiać podczas nauki.

Małe rytuały, wielki spokój

Mózg lubi schematy. Jeśli dziecko codziennie zaczyna naukę w podobny sposób, szybciej „przełącza się” w tryb skupienia. Możesz pomóc mu stworzyć prosty rytuał:

- ➔ wspólnie przygotujcie ulubiony napój,
- ➔ niech dziecko włączy swoją spokojną playlistę (słuchawki to dobry pomysł, żeby odciąć się od dźwięków w domu),
- ➔ zachęć do 5 minut planowania albo krótkiego ćwiczenia oddechowego, to naprawdę działa jak „przycisk start” dla mózgu.

Zaplanujcie naukę razem

Wyobraź sobie ten moment: dziecko samo siada do nauki. Odhacza zadanie w swoim planerze. Wie, co robi. Nie złości się. Ty nie musisz przypominać po raz siódmy, że „warto by coś dzisiaj powtórzyć”. Brzmi jak bajka? A to może być codzienność, jeśli tylko uporządkujecie wspólnie naukę.

Nie chodzi o to, by robić z domu szkołę. Chodzi o to, by dać dziecku ramy, w których poczuje się bezpiecznie i spokojnie, a Ty jako rodzic zyskasz coś jeszcze cenniejszego: poczucie kontroli i wpływu, zamiast bezsilnego „nie wiem, jak pomóc”.

Chaotyczne powtórki w ostatniej chwili to najgorsze rozwiązanie. Lepiej uczyć się systematycznie, małymi porcjami.

Skorzystajcie z Planerów Odrabiamy.pl – gotowych harmonogramów nauki pod egzamin ósmoklasisty.

Co dają planery?

- podział materiału na tygodnie (dziecko wie, co robić krok po kroku),
- miejsce na odhaczanie zadań (buduje poczucie postępu),
- czas na przerwy i odpoczynek (bez przemęczenia się).

To świetne narzędzie, żeby razem z dzieckiem ustalić plan i potem tylko pilnować, by było realizowane.

Język polski - planery rozpisują m.in. lektury do przeczytania, ćwiczenia z poprawki, powtórki z ortografii i gramatyki, dzięki czemu nauka jest uporządkowana i przemyślana.

Matematyka - tydzień po tygodniu dziecko przerabia kolejne tematy: ułamki, równania, funkcje, geometrię. Planery uwzględniają też regularne powtórki oraz arkusze próbne co kilka tygodni, by dziecko mogło sprawdzać swoją wiedzę na bieżąco.

Angielski - planer obejmuje podstawowe czasy gramatyczne, stronę bierną, tematyczne słownictwo, a także pisanie maili i opisywanie obrazków. W międzyczasie planery proponują testy sprawdzające, które pokazują, jak dziecko radzi sobie z materiałem.



Kiedy przychodzą gorsze dni...

Każde dziecko ma takie momenty, kiedy trudno się zmotywować do nauki. Zamiast złości czy presji, w takich chwilach najlepiej działa łagodność i małe kroki. To właśnie wtedy rola rodzica jest szczególnie ważna, możesz pomóc dziecku wrócić na dobre tory bez poczucia przytłoczenia.

Zasada 5 minut

Zachęć dziecko: „Spróbuj tylko 5 minut, a potem zobaczymy”. Bardzo często okazuje się, że ta krótka chwila zamienia się w dłuższą pracę. Ważne, żeby zacząć, a reszta przychodzi łatwiej.

Przypomnienie celu

Gdy motywacja spada, pomóż dziecku wrócić do jego „dlaczego”. Możesz spokojnie porozmawiać o tym, do jakiej szkoły chce się dostać i jak nauka przybliży go do tego celu. Taka rozmowa potrafi dodać skrzydeł.

Jeden mały krok

Jeśli cały dzień wydaje się zbyt trudny, zachęć: „Zróbmy tylko jedno małe zadanie”. To może być przykład z matematyki, kilka słówek z angielskiego albo szybka powtórka lektury. Małe kroki też budują poczucie sukcesu i przybliżają do celu.

Chwila oddechu

Czasem najlepszą pomocą jest... przerwa. Zaproponuj dziecku, by wstało, przeciągnęło się, posłuchało ulubionej piosenki albo zrobiło krótki spacer. Odświeżony umysł pracuje sprawniej.

Skrzynka nagród

Motywacja rośnie, gdy po wysiłku pojawia się przyjemność. Możecie wspólnie stworzyć listę małych nagród: odcinek ulubionego serialu, słodka przekąska, rozmowa z przyjaciółką, wspólny wypad na rower. Dzięki temu nauka przestaje być tylko obowiązkiem, a staje się częścią rytmu: wysiłek → nagroda → satysfakcja.

Trzymaj tę listę w widocznym miejscu. Zasada jest prosta: po każdej zaplanowanej sesji nauki (np. po przerobieniu tematu z planera) dziecko wybiera jedną rzecz ze swojej listy i po prostu to robi. To jego zasłużona nagroda za ciężką pracę!



Wskazówka dla rodzica: Twoje dziecko nie musi być idealne i zawsze zmotywowane. Najważniejsze, by czuło, że ma w Tobie sprzymierzeńca - kogoś, kto rozumie gorsze dni i wie, jak podać pomocną dłoń.

Pomysły, jak wspierać, a nie przeszkadzać

czyli jak pomagać ósmoklasiście, by nie stracił motywacji (i cierpliwości do rodzica)

Często czujesz, że stąpasz po polu minowym?

Twoje dziecko przygotowuje się do egzaminu ósmoklasisty, a Ty... próbujesz jakoś pomóc. Ale zamiast efektów, widzisz zniechęcenie, fochy, zamykanie się w pokoju albo słyszysz „Zaraz, później, nie teraz!”.

Po pierwsze: to nie bunt, to stres

Twoje dziecko nie robi Ci na złość. Ono często samo nie wie, jak się uczyć, jak się zmotywować, co zacząć pierwsze. Może czuć presję, strach, zagubienie. A jednocześnie nie chce tego pokazać, bo przecież „jest już duże”. Dlatego zamiast presji, daj mu przestrzeń i Twoją obecność - nie jako nauczyciela, ale jako sprzymierzeńca.

Zasada: Nie oceniaj - wspieraj. Zamiast mówić „Musisz się uczyć więcej”, zapytaj: „*Co mogę zrobić, żeby Ci było łatwiej zacząć?*”.

Zamień “musisz się uczyć” na „pomogę Ci zacząć”

Twoje dziecko może patrzeć w książki jak w ścianę i odwlekać wszystko w nieskończoność. To nie lenistwo, to strach przed porażką. Nie krzycz. Nie zmuszaj. Pomóż mu ruszyć.

Jak?

- Zaproponuj: „*Zróbmy razem tylko pierwsze 10 minut, a potem zobaczysz, czy dasz radę dalej sam.*”
- Możesz zapytać: „*Co chcesz zrobić najpierw: czytanie czy zadania?*”
Dziecko, które ma wybór, czuje większą kontrolę.

Reaguj spokojnie, gdy słyszysz „Nie chce mi się” lub „Po co to?”

To nie atak na Ciebie. To wyraz frustracji, przemęczenia, czasem rezygnacji.

Jak odpowiedzieć?

- „Rozumiem, że Ci się nie chce. Może dziś krócej? Ale coś zrobimy, żeby jutro było łatwiej.”
- „Wiem, że to trudne. Zrobimy dziś tylko to, co najważniejsze.”
- „Po co to? Żebyś mógł wybrać szkołę, która Ci się podoba.

Dzień luzu

Zaplanujcie jeden dzień w tygodniu bez nauki. Tak jak mięśnie potrzebują regeneracji po treningu, tak mózg potrzebuje czasu, by odpocząć, przetrawić wiedzę i... zwyczajnie się wyciszyć.

Co to daje?

- Lepszą koncentrację w kolejne dni.
- Mniej frustracji i zniechęcenia.
- Wzmocnienie motywacji (tak, paradoksalnie odpoczynek zwiększa chęć do działania).

Ćwiczenia dla Was

Słoik sukcesów

- Codziennie wieczorem napiszcie na małej karteczce:
„Co dziś poszło dobrze?”
.....
- Wrzucajcie do słoika. Po tygodniu czytajcie razem.
To buduje motywację lepiej niż jakakolwiek nagroda.
.....



Planer nauki

- Wydrukujcie razem planer z Odrabiamy.pl (lub zróbcie własny).
- Zaznaczcie dni nauki, dni luzu, terminy sprawdzianów i rozwiązywania arkuszy.
- Dziecko samo wpisuje, co robi i o której. To buduje samodzielność.

Sen i odpoczynek – bez nich ani rusz

Przygotowania do egzaminu to dla dziecka ogromny wysiłek. Ale prawda jest taka, że bez dobrego snu nawet najlepsza nauka nie ma sensu. To właśnie w nocy mózg „układa” i porządkuje to, czego dziecko nauczyło się w ciągu dnia. Dlatego Twoja rola jako rodzica jest tutaj naprawdę ważna – możesz pomóc zadbać o to, by ten sen był spokojny i wartościowy.

Jak możesz wspierać swoje dziecko?

- **Dbaj o regularność** – zachęcaj, by kładło się i wstawało mniej więcej o tych samych porach. To daje organizmowi poczucie rytmu.
- **Wieczorne wyciszenie** – pół godziny przed snem warto odłożyć telefon. Możesz podsunąć mu książkę, spokojną muzykę albo po prostu pogadać chwilę, to też pomaga się uspokoić.
- **Przytulny pokój** – ciemno, cicho i trochę chłodniej (około 18–20°C) – w takich warunkach zasypia się szybciej i sen jest głębszy.
- **Przed egzaminem** – tu naprawdę lepiej położyć się wcześniej niż „kuć” do nocy. Krótka powtórka + porządny sen = najlepsza inwestycja w sukces.

Dlaczego to takie ważne?

Bez snu dziecko nie tylko gorzej zapamiętuje, ale też szybciej się stresuje i męczy. Badania pokazują, że już jedna zarwana noc podnosi poziom kortyzolu - hormonu stresu. A przecież nikt nie chce, żeby dziecko uczyło się w takim napięciu.

Styl nauki

Rodzic, który wspiera, to nie egzaminator z czerwonym długopisem, ale towarzysz drogi. Twoim zadaniem jest pomóc dziecku znaleźć styl nauki, który działa dla niego, a nie dla wszystkich.

Jaki styl nauki pasuje do Twojego dziecka?

Czyli jak nie zmuszać do tego, co „powinno działać”, tylko znaleźć to, co naprawdę działa.

Wyobraź sobie, że Twoje dziecko codziennie siada do nauki z myślą: „Wiem, jak się za to zabrać. Mam sposób, który działa dla mnie”. Bez frustracji. Bez wymówek. Bez ciągłego „nie umiem, nie rozumiem, nie wiem, jak zacząć”.

Twoje dziecko ma swój sposób uczenia się. Czas go znaleźć i... wspierać.

Jak rozpoznać styl nauki dziecka?

Zadaj sobie kilka prostych pytań:

- Czy lepiej zapamiętuje, gdy czyta, czy gdy ogląda?
- Czy lubi tworzyć coś samodzielnie (rysunki, notatki, mapy myśli)?
- Czy uczy się, gdy z kimś rozmawia o danym temacie?
- Czy lepiej działa w krótkich zrywach czy długich sesjach?
- Czy potrzebuje powtarzać, czy raczej „łapie w lot”?

Na podstawie odpowiedzi możecie razem przetestować różne metody, a potem zostać przy tych, które działają.

Style nauki

1. Wzrokowiec (uczy się przez obrazy, kolory, układ)

Co działa?

- kolorowe notatki, schematy, mapy myśli
- zaznaczanie słów kluczowych
- nauka z filmów, infografik i animacji

Jak pomaga Odrabiamy?

- notatki graficzne i szybkie powtórki - kolorowe i czytelne
- kursy wideo – ciekawe, angażujące lekcje z polskiego, matematyki i angielskiego
- wyraźnie podzielone tematy w planerach

2. Słuchowiec (uczy się przez dźwięk i rytm)

Co działa?

- czytanie na głos
- powtarzanie z muzyką w tle
- wymyślanie rymowanek lub mnemotechnik

Jak pomaga Odrabiamy?

- możliwość odtwarzania kursów wideo z samego dźwięku
- przystępny język i narracja, jak z korepetycji

3. Kinestetyk (uczy się przez robienie, ruch i działanie)

Co działa?

- przepisywanie, robienie notatek „na brudno”
- tworzenie własnych notatek, fiszek lub quizów
- nauka w ruchu (np. czytanie na głos podczas spaceru)

Jak pomaga Odrabiamy?

- dziecko może rozwiązywać zadania aktywnie – klikając, porównując, poprawiając błędy
- dzięki planerom „odhacza” postępy, co daje satysfakcję z działania
- może drukować zadania i przerabiać je fizycznie (np. próbne arkusze)
- Baza sprawdzianów - dziecko może aktywnie rozwiązywać testy, a potem samodzielnie analizować i weryfikować swoje błędy krok po kroku, co daje satysfakcję z realnego działania.

Co możesz zrobić jako rodzic?

- Obserwuj: co działa, co nie?
- Eksperymentuj: pozwól dziecku próbować nowych rzeczy
- Chwal: nie za wynik, ale za sposób
- I najważniejsze: nie narzucaj metody, która działała na Ciebie. Pozwól dziecku znaleźć własną.

Odrabiamy.pl to więcej niż strona z rozwiązaniami - to największa w Polsce platforma edukacyjna, która od 10 lat daje rodzicom i uczniom coś, czego nie da się kupić w księgarni: spokój, pewność i realne wsparcie w nauce.

Odrabiamy wspiera Twoje dziecko, gdy...

- **Trzeba nadrobić zaległości**

Choroba, wyjazd, zgubione notatki? W Odrabiamy znajdziecie zadania i tematy opracowane krok po kroku przez nauczycieli. Dzięki temu dziecko nie zostaje w tyle i może samodzielnie uzupełnić braki.

- **Nadchodzi egzamin ósmoklasisty**

Dzięki gotowym planom nauki, kursom i powtórkom dziecko uczy się regularnie, szybciej przyswaja materiał i lepiej go zapamiętuje, a w dniu egzaminu wchodzi na salę ze spokojną głową.

- **Tempo w szkole jest za szybkie**

Nauczyciel leci z materiałem, a Twoje dziecko czuje, że się gubi? Tutaj może wrócić do tematu we własnym tempie: obejrzeć lekcję wideo, przejrzeć notatki albo poćwiczyć zadania. I nagle to, co było trudne, zaczyna mieć sens

- **Pojawia się trudne zadanie**

Kiedy dziecko utknie nad zadaniem i pojawia się frustracja - wystarczy zdjęcie. Asystent AI tłumaczy krok po kroku, aż rozwiązanie staje się jasne.

- **Chce sprawdzić swoją wiedzę**

Dzięki kartom pracy i sprawdzianom dziecko nie tylko uczy się, ale też sprawdza, ile już potrafi i widzi swoje postępy.

Twoje dziecko nie musi uczyć się w chaosie. Ty nie musisz wieczorami zamieniać się w korepetytora. Odrabiamy.pl to nie jedna metoda. To cały zestaw różnych ścieżek, wybierzcie tę, która pasuje Waszemu dziecku.



Dlaczego rodzice nam ufają?

Bo w Odrabiamy nie musisz być nauczycielem.

Ty możesz być rodzicem - wspierać, motywować i cieszyć się postępami.

A my zadamy o całą resztę.

W Odrabiamy Premium dziecko ma dostęp do wszystkich kursów do egzaminu ósmoklasisty, notatek, sprawdzianów i Odrabiaka Pro w jednym miejscu. To oznacza mniej nerwów, mniej przypadkowych materiałów z internetu i więcej poczucia, że nauka jest uporządkowana.

Ty możesz być rodzicem.

Nie korepetytorem.

Nie egzaminatorem.

Po prostu wsparciem.

OFICJALNIE NIEOFICJALNE MATERIAŁY EDUKACYJNE

Poradnik ósmoklasisty | 2026



Powered by

Szczur Platform

Odrabiamy

**PORADNIK
ÓSMOKLASISTY**

2026

Twój cheat code do egzaminu!

Hej ósmoklasisto!

Przed Tobą egzamin. Brzmi poważnie? Pewnie trochę tak... i nic dziwnego, każdy się stresuje, gdy nadchodzi coś nowego. Ale spokojnie: egzamin ósmoklasisty to nie żadna misja specjalna, tylko sprawdzian, do którego możesz się przygotować krok po kroku.

Zaczynamy tę drogę razem!

Wiemy, jak to wygląda - egzamin ósmoklasisty = pierwszy poważny test, dużo stresu i milion porad w stylu „wyłącz telefon, ogranicz TikToka, ucz się od rana do nocy”. Brzmi znajomo? Problem w tym, że takie rady mało komu naprawdę pomagają.

Dlatego ten ebook jest inny. Nie będziemy Cię pouczać ani straszyć. Dostaniesz tu konkretne sposoby, triki i plany, które pomogły już tysiącom uczniów zdać egzamin na dobrym poziomie i które Ty też możesz wykorzystać.

- jak ogarnąć naukę tak, żeby nie zwariować,
- jak zrobić plan, który naprawdę działa,
- jak wykorzystać sprawdzone triki, które już pomogły tysiącom uczniów przed Tobą,
- i w końcu, jak dojść do wyniku, który otworzy Ci drzwi do wymarzonej szkoły.

Bez lania wody, bez „magicznych metod”, bez presji na bycie idealnym.

Masz przed sobą przewodnik, który realnie ułatwi Ci przygotowania i sprawi, że poczujesz: „**ok, dam radę**”.

To, co trudne dziś, będzie proste jutro.
Zacznij od teraz. Twój cel jest w zasięgu ręki!
POWODZENIA!

Krok 1 - Wyznacz swój cel

Zanim jednak ruszysz z nauką, zatrzymaj się na chwilę. Zadać sobie jedno pytanie:

Po co ja to robię?

Pomyśl o tym egzaminie jak o swojej przepustce do wymarzonej szkoły, szansie na poznanie nowych, super ludzi i otwarciu drzwi do przyszłości, o jakiej marzysz. Warto zapisać sobie ten cel! Kiedy dopadnie Cię zmęczenie lub zwątpienie, zerknij na swoją notatkę, by przypomnieć sobie: „Robię to dla siebie i swoich marzeń!”.

→ **Ćwiczenie** - mój cel:

Mój wynik, jaki chcę osiągnąć:

Moja wymarzona szkoła średnia:

Kim chcę zostać w przyszłości?

Pro tip: Powieś tę kartkę w widocznym miejscu - nad biurkiem, przy łóżku, na drzwiach pokoju. Niech przypomina Ci, po co to wszystko robisz.



Krok 2 - Zaplanuj naukę

Największy błąd w przygotowaniach do egzaminu? Uczenie się wszystkiego naraz i bez żadnego planu. To trochę jakbyś chciał zjeść całą pizzę jednym kęsem. Wiadomo, że się nie da i skończy się tylko bólem brzucha.

Dlatego właśnie potrzebujesz planu, który Cię poprowadzi krok po kroku. I nie chodzi o nudne tabelki, które straszą samym wyglądem. Plan ma być jak Twoja mapa, pokazuje Ci drogę, ale to Ty idziesz nią we własnym tempie.

PLANERY NAUKI

„Od czego zacząć?”, „Co jest najważniejsze?”, „Czy o czymś nie zapomnę?”. Te pytania potrafią przytłoczyć. Dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie **gotowe planery do języka polskiego, matematyki i angielskiego**.



W planerze znajdziesz:

- rozpisane **20 tygodni nauki**,
- zadania i arkusze do każdego działu,
- miejsce na notatki i wyniki.

Nie musisz się zastanawiać, co teraz. Wystarczy iść zgodnie z planem.

Jak korzystać z planera?

Planer to świetne narzędzie, ale samo posiadanie go nie wystarczy. Oto kilka konkretnych wskazówek, jak wycisnąć z niego maksimum:

- Skup się na jednym tygodniu. Zamiast patrzeć na 20 tygodni, koncentruj się tylko na bieżącym. To mały, osiągalny cel, który nie przytłacza. Krok po kroku zrealizujesz cały plan.
- Odznaczaj zrobione zadania. Po każdym przerobionym temacie postaw **✓**. To prosty, ale niezwykle motywujący sposób, żeby zobaczyć, ile już za Tobą.

- Rób arkusze regularnie. Traktuj arkusze w planerze jak generalny sprawdzian swoich umiejętności. To one najlepiej pokazują, co już umiesz na sto procent, a co wymaga jeszcze trochę pracy. Analizuj błędy, bo dzięki temu uczysz się najwięcej.
- Nie panikuj, gdy coś wypadnie. Zdarzy Ci się gorszy dzień, niezapowiedziana kartkówka albo po prostu brak sił. Jeśli nie zrobisz czegoś w danym tygodniu, nie rezygnuj. Po prostu wróć do tego zadania, gdy tylko znajdziesz chwilę.

Chcemy, aby nasze planery były Twoim towarzyszem w przygotowaniach, dzięki któremu nauka stanie się bardziej uporządkowana i mniej przytłaczająca.

Dziś możesz pójść o krok dalej. W Odrabiamy Premium masz dostęp nie tylko do planerów i rozwiązań zadań, ale także do wszystkich kursów do egzaminu ósmoklasisty w jednym miejscu. Polski, matematyka, angielski - lekcje wideo, ćwiczenia, quizy i powtórki. Bez kupowania osobnych kursów. Wszystko w jednej subskrypcji.

WDRAŻAJ CELE SMART

Zasada SMART mówi, że cel powinien być:

- **Sprecyzowany** – np. „przerobię temat ułamków z repetytorium”.
- **Mierzalny** – „rozwiążę 15 zadań”.
- **Ambitny, ale realny** – nie planuj 10 godzin nauki w jeden dzień.
- **Realny** – dostosowany do Twoich możliwości.

Pro tip: Najlepiej działa planowanie na krótkie odcinki: „co zrobię dziś”, a nie „co muszę zrobić w całym tygodniu”.



Krok 3 – Znajdź swoją siłę do działania

Zadbaj o nastawienie!

Każdy ma takie dni, kiedy patrzy na książkę i myśli: „Nie, dziś to już naprawdę nie dam rady”. Spokojnie, to normalne! Nie jesteś jedyny. Ważne, żebyś miał swoje sposoby na takie momenty.

Zanim usiądziesz do nauki, zatrzymaj się na chwilę. Przypomnij sobie swój cel, zrób coś miłego, nawet drobiazg. Kilka minut, które dobrze Cię nastroją, to nie strata czasu, tylko świetna inwestycja w koncentrację.



Ćwiczenie: Moje szybkie sposoby na dobry nastrój przed nauką

1.

2.

3.

Krok 4 - Zbuduj rutynę

Tvoja „stacja ładowania”

Każdy potrzebuje rzeczy, które go uspokajają i dodają energii.



Ćwiczenie: wypisz 3 rzeczy, które Cię relaksują:

1. (np. odcinek serialu)

2. (np. pogaduchy z przyjacielem)

3. (np. 15 minut gry)

Twój mózg lubi schematy. Jeśli codziennie o podobnej porze i w podobny sposób zaczynasz naukę, to po kilku dniach sam przełącza się w tryb „uczę się”.

Przykładowy rytuał startowy:

- Weź ulubiony napój.
- Załóż słuchawki i włącz spokojną playlistę.
- Zrób 5 minut planowania albo krótkie ćwiczenie oddechowe.



Ćwiczenie: Mój rytuał startowy

1.

2.

3.

Krok 5 – Ucz się skutecznie

Czyli jak nie zasnąć nad książką?

Masz tak czasem, że siedzisz nad notatkami, czytasz stronę za stroną... i pięć minut później nic nie pamiętasz? To normalne. Twój mózg nie lubi biernego czytania, on zapamiętuje wtedy, gdy coś z nim robisz: mówisz, testujesz się, odpowiadasz na pytania. To właśnie nazywa się aktywna nauka i działa o wiele szybciej niż zwykłe „wkuwanie”.

ZOSTAŃ NAUCZYCIELEM

Na czym polega:

Najlepszy test wiedzy to próba wytłumaczenia jej komuś innemu.

Jak to zrobić:

- Opowiedz koledze albo rodzeństwu temat tak, jakby nie mieli o nim pojęcia.
- Jeśli nie masz z kim – wytłumacz „na głos” samemu sobie, nagraj się na telefon i odsłuchaj.
- Po wyjaśnieniu zadaj sobie pytanie: „Czy brzmiałem przekonująco i logicznie?”.

Pro tip: Jeśli czegoś nie potrafisz wytłumaczyć prosto – to znaczy, że musisz jeszcze raz powtórzyć ten fragment.



Jest jeszcze jeden sposób, żeby sprawdzić, czy naprawdę rozumiesz temat.

Najpierw spróbuj go wytłumaczyć sam. A potem dla pewności, porównaj swoje myślenie z rozwiązaniem na Odrabiamy albo wrzuć zadanie do Odrabiaka Pro i zobacz, czy Twój tok rozumowania był poprawny. Na koniec poproś go o kilka podobnych zadań i upewnij się, że ten typ nie zaskoczy Cię już na egzaminie.

FISZKI – TRADYCYJNE I CYFROWE

Na czym polega:

Fiszki to prosta metoda: pytanie na jednej stronie, odpowiedź na drugiej. Możesz je robić w papierowej wersji lub cyfrowej.

Jak to zrobić:

- Na fiszkach umieszczaj krótkie hasła: definicje, daty, wzory matematyczne, słówka.
- Używaj kolorów i rysunków - to ułatwia zapamiętywanie.
- Jeśli uczysz się języka - zapisuj przykłady użycia słówek w zdaniu.

Pro tip: Noś ze sobą mały zestaw fiszek papierowych albo włącz aplikację w autobusie czy kolejce.



Nie zawsze musisz robić wszystko od zera. W Odrabiamy znajdziesz gotowe notatki z lektur, matematyki i angielskiego - najważniejsze definicje, wzory, motywy, przykłady.

Możesz:

- sprawdzić, czy niczego nie pominąłeś
- szybko powtórzyć temat przed sprawdzianem
- zrobić z nich własne fiszki

To turbo przydatne szczególnie na ostatniej prostej.

RÓB ARKUSZE Z POPRZEDNICH LAT

Na czym polega:

Rozwiązujesz egzaminy z wcześniejszych lat, żeby sprawdzić swoją wiedzę i oswoić się z formą egzaminu.

Jak to zrobić:

Możesz samodzielnie wybierać arkusze ze strony CKE albo korzystać z naszego planera nauki. Po każdym arkuszu sprawdź klucz odpowiedzi, a żeby naprawdę się nauczyć, korzystaj z rozwiązań przygotowanych przez nauczycieli na Odrabiamy.pl. Znajdziesz tam nie tylko poprawną odpowiedź, ale też szczegółowe wyjaśnienia krok po kroku.

Po każdym arkuszu nie zatrzymuj się tylko na sprawdzeniu wyniku. Zajrzyj do rozwiązań krok po kroku na Odrabiamy i zobacz, gdzie dokładnie popełniłeś błąd. Czasem to brak jednego wzoru, czasem pośpiech, a czasem po prostu niezrozumienie polecenia.

Jeśli trafisz na zadanie, które totalnie Cię blokuje, zrób mu zdjęcie i sprawdź je w Odrabiaku Pro. A jeśli dalej coś nie gra, użyj funkcji „Dopytaj” i poproś o wyjaśnienie konkretnego fragmentu.

Pro tip: Traktuj arkusze jak prawdziwy egzamin. Usiądź przy biurku, odłóż telefon, stwórz warunki podobne do sali egzaminacyjnej. Wydrukuj arkusz i rozwiązuj go na kartce. To najlepszy trening przed E8!



ŁAŃCUCHOWA METODA ZAPAMIĘTYWANIA

Czasem musisz zapamiętać listę pojęć, dat albo nazw (np. zwierzęta chronione w Polsce). Zamiast próbować wkuwać je na pamięć, możesz użyć łańcuchowej metody zapamiętywania.

Na czym polega:

Tworzysz w wyobraźni krótką historyjkę, w której wszystkie te słowa pojawiają się jedno po drugim. Im bardziej ta historyjka będzie śmieszna, absurdalna i kolorowa,

tym lepiej. Dzięki temu zamiast suchych faktów masz w głowie obrazek, a mózg dużo łatwiej zapamiętuje obrazy niż suche słowa.

Jak to zrobić:

Chcesz zapamiętać: żubr, bocian, wilk, żółw. Wyobraź sobie, że żubr jedzie na deskorolce, obok niego bocian trzyma parasolkę, za nimi biegnie wilk w garniturze, a wszystko nagrywa żółw z kamerą.

Gdy przypomnisz sobie tę dziwną historyjkę, od razu odtworzysz wszystkie hasła.

➔ **Ćwiczenie:** Spróbuj sam ułożyć historyjkę dla tematu, którego aktualnie się uczysz! Zapisz ją tutaj:

.....

.....

Pro tip: Przerwa z telefonem? Jasne, to Twoja nagroda!

Nikt nie jest w stanie uczyć się bez przerwy. Po każdym bloku nauki (np. 45 minutach) zrób sobie zasłużony reset. I tak, to idealny moment, żeby sięgnąć po telefon! Obejrzyj TikToka, zagraj w grę, pogadaj ze znajomymi. Traktuj to jako nagrodę za dobrze wykonaną pracę. Dzięki temu Twój mózg odpocznie, a Ty z nową energią wrócisz do kolejnej porcji wiedzy.



ODRABIAK PRO – TWOJE WSPARCIE, GDY UTKNIESZ

Zdarza się: patrzysz na zadanie i kompletnie nie wiesz, od czego zacząć.

Właśnie wtedy wchodzi Odrabiak Pro. Stworzony w oparciu o wiedzę nauczycieli i podręczniki szkolne. Został „nakarmiony” realnym materiałem, dlatego tłumaczy zgodnie z tym, czego wymaga szkoła i egzamin ósmoklasisty.

Jak działa?

- Robisz zdjęcie zadania z podręcznika.
- Dostajesz rozwiązanie krok po kroku.
- Jeśli coś jest niejasne, klikasz „Dopytaj” i prosisz o wyjaśnienie konkretnego fragmentu.

Możesz dodawać nielimitowaną liczbę zdjęć. Nie musisz przepisywać treści. Nie musisz szukać podobnych przykładów w Google. Wystarczy podręcznik i telefon.

Krok 6 - Proste sposoby na stres

Stres to sygnał od Twojego organizmu: „Hej, dzieje się coś ważnego!”. Nie walcz z nim, tylko naucz się go kontrolować. Oto kilka sprawdzonych trików:

Technika oddechowa 3x3: Gdy czujesz, że dopada Cię panika, zatrzymaj się na chwilę. Weź powolny, głęboki wdech, licząc do trzech. Przytrzymaj powietrze, licząc do trzech. Wypuść je powoli, znów licząc do trzech. Powtórz to kilka razy. To najszybszy sposób, żeby uspokoić serce i myśli.

Wygadaj się: Zadzwoń do przyjaciela, pogadaj z rodzicem albo opowiedz wszystko swojemu psu. Mówienie o tym, co czujesz, pomaga zdjąć z siebie ciężar. Zobaczysz, że problem, o którym się mówi, staje się o połowę mniejszy.

Poruszaj się: Idź na spacer, pojeźdź na rowerze, potańcz w pokoju do ulubionej piosenki. Ruch fizyczny to jeden z najlepszych sposobów na pozbycie się napięcia. Wystarczy nawet 15 minut, żeby poczuć różnicę.

 **Ćwiczenie:** Moja lista SOS na stres

1.
2.
3.

Krok 7 – Ostatnia prosta

Ostatnie dni przed egzaminem – jak dobrze je wykorzystać?

- Powtarzaj tylko kluczowe rzeczy: wzory, słówka, motywy z lektur, najważniejsze daty.
- Korzystaj z gotowych notatek, map myśli i quizów: nie zaczynaj już nowych tematów.
- Rób szybkie fiszki i arkusze z poprzednich lat, żeby złapać rytm.



Nie ucz się nowych działów! To już nic nie zmieni, a może podnieść stres.



Nie zarywaj nocy. Sen jest teraz ważniejszy niż kolejne dwie strony notatek.

Wieczór przed egzaminem

- Spakuj wszystko wcześniej: długopisy, dokument, wodę.
- Skończ powtórki około 20:00.
- Zrób coś miłego, np. obejrzyj film, pogadaj z przyjacielem, posłuchaj muzyki.
- Połóż się wcześniej spać.

Podczas egzaminu

- Najpierw spokojnie przejrzyj cały arkusz.
- Zaczynaj od zadań, które umiesz najlepiej (to doda Ci pewności).
- Trudne pytania zaznacz i wróć do nich później.
- Co 20-30 minut zerkaj na zegarek, żeby dobrze rozplanować czas.
- Zostaw 5-10 minut na końcowe sprawdzenie odpowiedzi.

Krok 8 - Jesteś gotowy!

Hej! Zanim wejdiesz na salę egzaminacyjną, chcemy Ci coś powiedzieć.

Wiemy, co teraz czujesz. To mieszanka stresu, ekscytacji, może trochę strachu i myśli w stylu: „A co, jeśli zapomnę wszystkiego?”. Spokojnie, to normalne. Każdy, kto stał przed ważnym wyzwaniem, czuł dokładnie to samo.

Pomyśl przez chwilę o tych wszystkich miesiącach. O wieczorach spędzonych nad książkami, o zadaniach z matematyki, które na początku wydawały się czarną magią, a teraz je ogarniasz. O lekturach, przez które udało Ci się przebrnąć, i o słówkach z angielskiego, które wkuwałeś do późna. Cała ta praca nie poszła na marne. Jesteś tu, na ostatniej prostej, i to już jest Twój ogromny sukces.

Podczas egzaminu oddychaj spokojnie, zacznij od tego, co umiesz najlepiej i nie daj się zatrzymać przy trudnym pytaniu, zawsze możesz do niego później wrócić. Masz w sobie więcej wiedzy i siły, niż teraz Ci się wydaje.

I pamiętaj: to tylko jeden etap. Ważny, ale nie najważniejszy w całym życiu. Ten egzamin nie definiuje Ciebie - on tylko otworzy kolejne drzwi.

Trzymamy za Ciebie kciuki i wierzymy, że poradzisz sobie świetnie. Dasz radę. Naprawdę.

Powodzenia!
Zespół Odrabiamy.pl 

Przydatne materiały na ostatniej prostej

Żeby ułatwić Ci przygotowania, zebraliśmy wszystko w jednym miejscu. Zeskanuj kod QR lub kliknij link, a od razu przeniesiesz się do odpowiednich materiałów:

TO TEŻ CI SIĘ PRZYDA!

COŚ O STRESIE



MOTYWACJA



TWORZENIE NOTATEK I TECHNIKI NAUKI



JĘZYK POLSKI

OPIS KRAJOBRAZU, OPIS PEJZAŻU - JAK NAPISAĆ?



OPIS PRZEDMIOTU - JAK NAPISAĆ?



JAK NAPISAĆ RECENZJĘ?



JAK OPISAĆ DZIEŁO SZTUKI?



JAK OPISAĆ POSTAĆ?



JAK NAPISAĆ SPRAWOZDANIE?



JĘZYK ANGIELSKI

JAK OPISAĆ DZIEŁO SZTUKI?



WYPOWIEDŹ PISEMNA - NAJWAŻNIEJSZE ZASADY



JAK NAPISAĆ E-MAIL PRYWATNY LUB WIADOMOŚĆ?



OFICJALNIE NIEOFICJALNE MATERIAŁY EDUKACYJNE

Poradnik maturzysty | 2026



Powered by

Szczur Platform

Odrabiamy

PORADNIK MATURZYSTY



2026

Jak zdać maturę sposobem,
nie zakuwając po nocach



Dlaczego możesz nam zaufać?

W przygotowaniach do matury najważniejsze jest poczucie, że idziesz dobrą drogą. To trochę jak wspinaczka ze sprawdzoną ekipą, jest łatwiej, bezpieczniej i szybciej. W Odrabiamy towarzyszy Ci ponad **70 nauczycieli**, którzy przygotowali już ponad 100 tysięcy uczniów do drogi na ten sam szczyt i dobrze znają każdy zakręt tej trasy. Wiedzą, jakie są **wymagania CKE** i przygotowują materiały tak, by naprawdę wspierały w nauce. Dbamy o to, żeby treści były aktualne i odpowiadały na różne style uczenia się. **Stale rozwijamy też Odrabiamy**, dodając funkcje i narzędzia, które ułatwiają powtórki i pomagają lepiej zaplanować naukę. Wiemy, jak wygląda ta droga, bo od lat towarzyszymy uczniom w ich maturalnej podróży.

Hej, Maturzysto!

Każda wielka podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Dziś zaczynasz swoją – w stronę matury i marzeń, które czekają na horyzoncie.

Pomyślmy o Twojej drodze do matury, jak o wędrownicy górskiej. Kiedy stoisz u podnóża, szczyt może wydawać się odległy i nieosiągalny. Patrzysz w górę i myślisz: „*Jak ja dam radę tam wejść?*”. Ale prawda jest taka, że nikt nie zdobywa góry jednym wielkim skokiem. Robi się to krok po kroku.

Każdy dzień nauki, każda powtórka, każdy rozwiązany arkusz to kolejny krok na tej ścieżce. Czasem będzie stromo i ciężko, czasem będziesz miał ochotę zawrócić. Ale są też chwile, w których poczujesz satysfakcję – zobaczysz, że wiesz więcej, rozumiesz szybciej i coraz bliżej jesteś celu.

Ten ebook to Twój przewodnik w tej wędrownicy. Znajdziesz tu wskazówki, jak dobrze zaplanować trasę, jak odpoczywać, by nie opaść z sił, i jak utrzymać motywację, gdy droga robi się trudniejsza. To trochę jak mapa i kompas – żebyś nie czuł się zagubiony i miał pewność, że idziesz w dobrym kierunku.

Pamiętaj - szczyt jest w zasięgu. A gdy już na niego wejdiesz, zobaczysz, że cała droga, choć wymagająca, była tego warta.

Trzymam za Ciebie kciuki – idziemy razem!
Zespół Odrabiamy

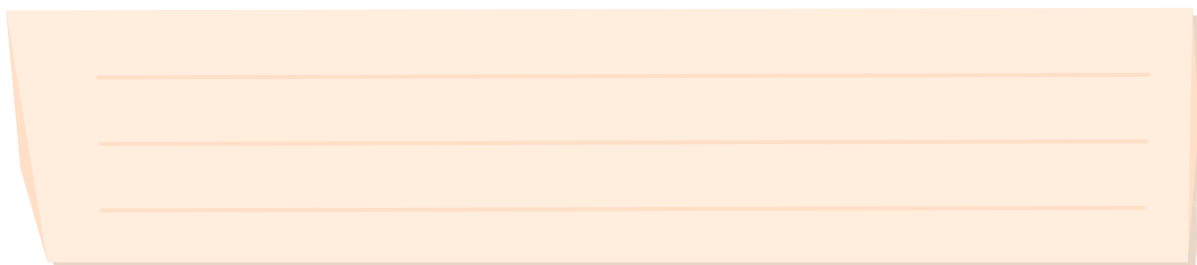
Przygotuj się do wyprawy!

Nie ma wyprawy w góry bez dobrego przygotowania. Zanim ruszysz na szlak, musisz spakować plecak - tak, by mieć w nim wszystko, co naprawdę potrzebne, i nie dźwigać zbędnych rzeczy. W przygotowaniach do matury jest dokładnie tak samo.

Ustal priorytety – co zabierasz na trasę?

Nie da się uczyć wszystkiego naraz z równą intensywnością. Pomyśl: które przedmioty są dla Ciebie kluczowe w rekrutacji na studia? To one powinny znaleźć się „na wierzchu plecaka” i to na nie przeznaczysz najwięcej czasu i energii. Reszta jest też ważna, ale możesz podejść do nich z mniejszą presją.

➔ Zapisz 2–3 najważniejsze przedmioty i już teraz zaznacz je jako priorytetowe.



Mapa i kompas – czyli plan nauki

Bez mapy łatwo zgubić się w górach. Dokładnie wiesz, na jaki szczyt chcesz się wspiąć, ale żeby tam dojść, musisz trzymać się oznaczeń szlaku. W przygotowaniach do matury Twoją trasą są planery maturalne – rozpisane na 20 tygodni powtórki, które prowadzą Cię krok po kroku aż do szczytu.

To uporządkowana trasa prowadząca Cię przez wszystkie najważniejsze zagadnienia. Masz w niej arkusze, powtórki i tematy ułożone w takiej kolejności, żeby nie trzeba było niczego szukać ani bać się, że coś pominiesz. Wystarczy iść wyznaczoną ścieżką – a szczyt widać coraz wyraźniej.

Tip na start

Nie pakuj za dużo! W nauce, tak jak w górach, najgorsze jest przeciążenie. Zbyt ambitny plan to dodatkowy ciężar, który szybko zniechęca.

Jak korzystać z planera w praktyce?

- 1. Traktuj tygodnie jak etapy trasy.** Każdy tydzień to mały odcinek drogi – jeśli zgubisz krok, łatwiej wrócić.

2. **Notuj wyniki w arkuszach.** Po każdym tygodniu sprawdzaj się na arkuszu (tak jak w planerze) i zapisuj wynik. To Twoje „punkty kontrolne”.
3. **Nie panikuj, jeśli wypadniesz z rytmu.** W górach czasem trzeba zrobić przerwę – w nauce też. Jeśli ominiesz coś w danym tygodniu, wróć do tego później, zamiast rezygnować z całej trasy.
4. **Łącz różne przedmioty.** W ciągu dnia możesz mieć np. blok matematyki + język polski albo angielski + powtórka z historii – to jak zmiana krajobrazu, która odświeża głowę.
5. **Zaznaczaj na bieżąco.** Odhaczanie wykonanych zadań w planerze to realny dowód postępu!

Nastawienie mentalne – Twoja siła na trasie

Każdy, kto zdobywał góry, wie, że to nie tylko mięśnie niosą człowieka na szczyt. Często to właśnie głowa decyduje, czy idziemy dalej, czy zawracamy. W przygotowaniach do matury jest podobnie: odpowiednie nastawienie mentalne może zadecydować o Twoim sukcesie.

Kierunek: cel

Bez wyznaczonego szczytu łatwo zejść ze szlaku. Zanim ruszysz, odpowiedz sobie na pytania:

- *Jaki wynik na maturze chcę osiągnąć?*
- *Na jakie studia chcę się dostać?*
- *Co mi to da za rok, za pięć lat?*

➔ **Ćwiczenie:** Zapisz swój cel w jednym zdaniu i powieś go nad biurkiem.
Np. „Chcę zdać maturę z matematyki na 80%, żeby dostać się na informatykę.”

Głos Krytyka vs. Głos Przewodnika

Na drodze pojawią się wątpliwości. Ważne, by je rozpoznać i nie pozwolić im przejąć kontroli.

➔ **Ćwiczenie praktyczne: Dziennik myśli | Journaling**
Podziel kartkę na dwie kolumny i przez tydzień zapisuj swoje myśli o nauce:

- ❌ Myśli „schodzące z drogi” – „Nie dam rady”, „Inni są lepsi”, „Nie zdążę”.
- ✅ Myśli „prowadzące na szczyt” – „Zrobię tyle ile potrafię”, „Błąd to też lekcja”, „Mogę się tego nauczyć”.

Celem nie jest brak negatywnych myśli, ale zauważanie ich i świadomy wybór, którym głosem się kierujesz.

Vision board – widok ze szczytu

Tablica marzeń to Twój motywacyjny punkt na trasie.

Jak ją zrobić?

1. Znajdź obrazy, symbole, zdjęcia tego, co Cię motywuje (np. logo wymarzonej uczelni, miasto, do którego chcesz się przeprowadzić, nagroda po maturze).
2. Wydrukuj/wytnij/narysuj i przyczep nad biurkiem.
3. Zadbaj, żeby była w zasięgu wzroku – codziennie przypomni Ci, po co się wspinasz.

Comfort zone lista

W trudnych chwilach potrzebujesz „batonika energetycznego dla głowy”.

➔ **Ćwiczenie:** Wypisz 5–10 rzeczy, które Cię relaksują i poprawiają humor.
Lista rzeczy, dzięki którym czuję się lepiej:

Gdy masz gorszy dzień – sięgnij do tej listy i zrób jedną rzecz z niej.

Koncentracja na szlaku – protokół FLOW

Rytuał startowy (3–5 min)

1. Wybierz swoje miejsce do nauki.

Przestrzeń ma znaczenie

Miejsce, w którym się uczysz, działa na Twoją koncentrację.

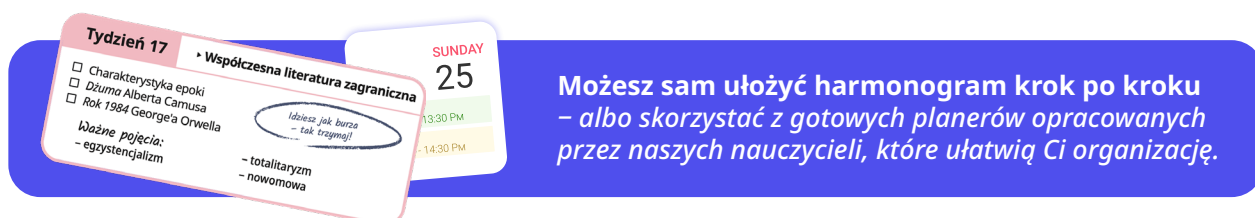
Bałagan i hałas = rozkojarzenie. Zadbaj, aby Twoja przestrzeń była:

- **Cicha** – wybierz pokój, bibliotekę albo załóż słuchawki z muzyką instrumentalną.
- **Dobrze oświetlona** – najlepiej światłem dziennym, a wieczorem lampką biurkową.
- **Pozbawiona rozpraszaczy** – usuń z biurka telefon, jedzenie, zbędne przedmioty.

2. Wdrażaj cele SMART

Zasada SMART mówi, że cel powinien być:

- **Sprecyzowany** – np. „przerobię temat fotosyntezy z repetytorium”.
- **Mierzalny** – „rozwiążę 15 zadań”.
- **Ambitny, ale realny** – nie planuj 10 godzin nauki w jeden dzień.
- **Realny** – dostosowany do Twoich możliwości.
- **Terminowy** – np. „do 19:00 skończę arkusz maturalny”.



3. Zadbaj o nastawienie!

Zanim usiądziesz do nauki, zatrzymaj się na chwilę. Przypomnij sobie swój cel, zrób coś miłego – nawet drobiazg. Kilka minut, które dobrze Cię nastroją, to nie strata czasu, tylko świetna inwestycja w koncentrację.

Wszystko gotowe? No to ruszamy na sam szczyt!

4. Zbuduj rutynę

Twój mózg kocha schematy. Jeśli codziennie o tej samej porze, w tym samym miejscu zaczynasz naukę, to po kilku dniach Twój organizm sam „przestawia się” na tryb pracy.

Przykład:

- Zaparzyć herbatę, założyć słuchawki i włączyć spokojną muzykę do nauki.
- Ustalić rytuał startowy: np. 5 minut planowania, krótka medytacja oddechowa albo przygotowanie biurka. (patrz wyżej)

Po kilku powtórzeniach Twój mózg zacznie kojarzyć te sygnały z koncentracją.

5. Wyeliminuj rozpraszacze

Każde spojrzenie w telefon czy rozmowa z kimś zrywa Twój stan FLOW. Badania pokazują, że po rozproszeniu mózg potrzebuje około 20 minut, żeby wrócić do pełnej koncentracji!

Jak to zrobić:

- Odłóż telefon do innego pokoju albo użyj trybu „Nie przeszkadzać”.
- Zablokuj strony, które Cię kuszą (np. Facebook, TikTok) za pomocą aplikacji (np. Forest).
- Uprzedź domowników, że przez najbliższą godzinę chcesz mieć spokój.

Aktywne metody nauki

Skoro już wiesz, jak wejść w stan flow, stworzyłeś swoje rytuały i wyeliminowałeś rozpraszacze, to... gratulacje! Jesteś gotowy na prawdziwą wspinaczkę! Teraz czas przejść od planowania do działania – i to mądrego działania. W tej części pokażemy Ci techniki, które pomogą Ci nie tylko „iść do góry”, ale robić to skutecznie: z dobrą kondycją, sprawdzonymi sposobami i narzędziami, które działają.

ACTIVE RECALL (AKTYWNE PRZYPOMINANIE)

Na czym polega:

To technika, w której zamiast ponownie czytać notatki czy podręcznik, próbujesz samodzielnie odtworzyć wiedzę z pamięci. To udowodniona metoda zwiększająca trwałość zapamiętywania.

Jak to zrobić:

- Zamknij książkę i spróbuj opowiedzieć własnymi słowami to, czego się właśnie uczyłeś.
- Zadaj sobie pytania: „Co pamiętam o tej definicji?”, „Jak przebiegał ten proces?”.
- Używaj fiszek (np. papierowych lub w aplikacji typu Anki/Quizlet), ale zawsze staraj się najpierw odpowiedzieć z głowy, zanim zerkniesz na odpowiedź.

Pro tip: Najlepiej działa krótkimi sesjami – np. 15 minut aktywnego przypominania po każdym bloku nauki.



SELF-TESTING – SAMODZIELNE TESTOWANIE

Na czym polega:

Robienie mini-egzaminów z własnej wiedzy. Zamiast biernie sprawdzać notatki, symulujesz warunki sprawdzianu czy matury.

Jak to zrobić:

- Twórz zestawy pytań do każdego działu. Mogą to być pytania otwarte, testowe albo krótkie zadania.
- Korzystaj z arkuszy maturalnych z poprzednich lat – najlepiej co tydzień zrób pełny egzamin z jednego przedmiotu.
- Po teście zawsze sprawdzaj błędy i zapisuj, co jeszcze musisz powtórzyć.
- Ustaw stoper – np. 170 minut na maturę podstawową z matematyki.

Pro tip: Traktuj próbne egzaminy poważnie – usiądź przy biurku, odłóż telefon, stwórz warunki jak na prawdziwej maturze. Wydrukuj arkusze maturalne i rozwiązuj je na kartce – to lepiej przygotuje Cię do prawdziwej matury.



SPACED REPETITION – POWTÓRKI Z ODSTĘPAMI CZASOWYMI

Na czym polega:

To metoda, w której powtarzasz materiał w coraz dłuższych odstępach czasu – np. 1 dzień, 3 dni, tydzień, miesiąc. Dzięki temu wiedza „utrwała się” w pamięci długotrwałej.

Jak to zrobić:

- Po każdej nauce wróć do materiału następnego dnia.
- Ustal plan: np. powtórka po 1 dniu, po 3 dniach, po tygodniu i po miesiącu.
- Używaj aplikacji do fiszek (Anki, Quizlet), które mają wbudowany algorytm powtórek.

PRO TIP: Zrób sobie „kalendarz powtórek” – np. w Notion czy Google Calendar – i wpisz tam konkretne dni, kiedy wracasz do danego tematu.



FISZKI – TRADYCYJNE I CYFROWE

Na czym polega:

Fiszki to prosta metoda – pytanie na jednej stronie, odpowiedź na drugiej. Możesz je robić w papierowej wersji lub cyfrowej.

Jak to zrobić:

- Na fiszkach umieszczaj krótkie hasła: definicje, daty, wzory matematyczne, słowa.
- Używaj kolorów i rysunków – to ułatwia zapamiętywanie.
- Jeśli uczysz się języka – zapisuj przykłady użycia słówek w zdaniu.

PRO TIP: Noś ze sobą mały zestaw fiszek papierowych albo włącz aplikację w autobusie czy kolejce.



Wyobraź sobie, że jesteś na górskim szlaku. Masz mapę, ale droga bywa zawiła: skrzyżowania, niejasne oznaczenia, ryzyko, że pójdziesz w złą stronę. W nauce do matury to wygląda podobnie – niby wiesz, co trzeba powtórzyć, ale gubisz się w tym, od czego zacząć, co jest najważniejsze, a co można odłożyć na później.

I właśnie tutaj wchodzi kursy maturalne Odrabiamy, jak dobrze oznaczona trasa, którą ktoś wcześniej dla Ciebie przygotował. Krok po kroku prowadzą Cię przez wszystkie zagadnienia wymagane przez CKE: od lekcji wideo, przez ćwiczenia, po podsumowania i quizy sprawdzające wiedzę. Zero błędzenia, zero marnowania czasu.

Jak korzystać z kursu, żeby to miało sens?

1. **Połącz go z planerem.** W planerze masz temat tygodnia → odpal odpowiadający moduł w kursie.
2. **Najpierw teoria w pigułce (lekcja wideo), potem praktyka.** Zrób zadania i quizy do tematu – traktuj je jak „checkpoint” na szlaku.
3. **Analizuj błędy.** Każdy quiz i arkusz to jak sprawdzian pogody w górach – dzięki nim wiesz, czy jesteś gotowy na kolejny etap.
4. **Wróć do podsumowań.** To Twoje „tablice informacyjne” na trasie – przypominają najważniejsze punkty, żeby nic nie zgubiło się po drodze.

PRO TIP: Traktuj kurs jak przewodnika, który prowadzi Cię sprawdzonym szlakiem. Ty masz iść krok po kroku, a on pilnuje, żebyś nie zboczył i na czas dotarł na szczyt.



Odpoczynek

W górach nikt nie idzie bez przerwy. Nawet najbardziej wytrwały wędrowiec potrzebuje schroniska, kubka herbaty i chwili oddechu.

W nauce jest dokładnie tak samo: odpoczynek to nie strata czasu, tylko warunek, żeby iść dalej. Bez niego mózg zaczyna się buntować, gorzej zapamiętuje, szybciej się męczy i częściej się rozprasza.

MIKRO-PRZERWY

- Po każdym bloku zrób **5–10 minut przerwy** – wstań, przeciągnij się, napij wody, zrób kilka kroków.
- Po 2–3 takich blokach **weź dłuższą pauzę (30–40 minut)**.

To trochę jak postoję na szlaku - nie zatrzymujesz się na stałe, tylko zbierasz siły na kolejny odcinek.

SEN – NAJWIĘKSZA REGENERACJA

Twój mózg utrwala wiedzę głównie w nocy. Bez snu nawet najlepsze powtórki nie „zapiszą się” w pamięci długotrwałej.

- 7–8 godzin snu to absolutne minimum.
- Godzinę przed snem → zero ekranów (telefon, laptop).
- Regularność: kładź się i wstawaj o podobnych porach.
- Stwórz warunki do dobrego snu – ciemny, cichy i chłodny pokój (ok. 18–20°C)
- Najgłębszy, najbardziej regenerujący sen przypada pomiędzy 23:00 a 3:00 w nocy – postaraj się już wtedy spać, bo to faza, w której mózg „porządkuje” wiedzę.

Czy wiesz, że...

Podczas intensywnej nauki Twój mózg pracuje jak sportowiec na maratonie. Bez odpowiedniego odpoczynku nie nastąpi regeneracja. Badania z 2025 roku wykazały, że nawet jedna noc niewyspania podnosi poziom kortyzolu - hormonu stresu, który hamuje syntezę białek w mózgu i opóźnia naprawę tkanek. To oznacza, że bez snu dosłownie blokujesz swoją zdolność do przyswajania wiedzy.

ODPOCZYNEK W NATURZE

- Spacer po nauce = **szybsze zapamiętywanie**.
- Sport (bieganie, rower, siłownia) → **redukuje stres, dotlenia mózg**.
- Kontakt z naturą: wyjdź do parku, nad rzekę, do lasu – badania pokazują, że już **20 minut wśród zieleni poprawia koncentrację**.

Pomyśl o tym jak o zejściu z trasy na chwilę, żeby zobaczyć piękny widok – **wracasz potem na szlak z zupełnie nową energią!**

Kryzys motywacji – co wtedy?

Masz dni, kiedy patrzysz na książki i... nic w Tobie nie chce zacząć? To normalne. Spróbuj:

- **Vision Board** → spójrz na swoje zdjęcia/hasła, które przypominają Ci o celu (studia, kierunek, marzenie). To działa jak widok szczytu zza zakrętu.
- **Zasada 5 minut** → powiedz sobie: „siadam tylko na 5 minut”. Najczęściej wciągniesz się i zostaniesz dłużej.

- **Małe zadanie na start** → zamiast „robię cały arkusz”, zrób jedno zadanie. Sukces uruchamia motywację.

Kryzys nie oznacza, że przegrywasz. Oznacza, że jesteś w drodze. A każdy, kto wspina się na szczyt, zna te momenty. Kluczem jest mieć swoje sposoby i wracać na trasę krok po kroku.

Pamiętaj: nawet jeśli dziś idziesz wolniej, to i tak wciąż idziesz. A każdy krok, nawet najmniejszy, przybliży Cię do szczytu.

Szczyt – dzień matury

No i jesteś tutaj. Ostatnie podejście. Cała droga, którą przeszedłeś, prowadziła właśnie do tego miejsca. To już nie czas na wielkie zmiany czy naukę nowych rzeczy – teraz chodzi o spokój, skupienie i mądre wykorzystanie tego, co masz w plecaku.

Wyobraź sobie, że stoisz tuż pod szczytem. Widać go już, jest naprawdę blisko. Wystarczy kilka ostatnich kroków – i możesz cieszyć się widokiem.

Wieczór przed egzaminem

- Spakuj rzeczy wcześniej (dowód, długopisy, woda).
- Ostatnie powtórki zakończ najpóźniej około 20:00.
- Zrób coś miłego: film, rozmowa z przyjacielem, ciepła kąpiel.
- Połóż się wcześniej spać

Podczas egzaminu

- Najpierw przeczytaj arkusz spokojnie od początku do końca.
- Zaczynij od tego, co umiesz najlepiej – to da Ci pewność i uspokoi.
- Zaznaczaj zadania trudne i wróć do nich później – nie blokuj się na początku.
- Kontroluj czas – np. co 30 minut zerkaj na zegarek.
- Na koniec zostaw 5–10 minut na sprawdzenie odpowiedzi.

Zdobyłeś swój szczyt

To już koniec tej drogi i początek następnej. Każdy dzień, w którym Ci się nie chciało, a jednak usiadłeś do nauki. Każdy moment zwątpienia, w którym znalazłeś siłę, żeby spróbować jeszcze raz. To wszystko ułożyło się w Twoją własną ścieżkę, w historię, którą już zawsze będziesz nosić ze sobą.

Matura to nie tylko arkusz i wynik na świadectwie. To dowód, że umiesz iść konsekwentnie w stronę celu. Że potrafisz podnosić się, gdy robi się ciężko, i że masz w sobie więcej siły, niż czasem myślisz. To doświadczenie zostanie z Tobą, nawet gdy ta góra już zostanie za plecami.

Z ciepłem i dumą,
Zespół Odrabiamy

TO TEŻ CI SIĘ PRZYDA!

COŚ O STRESIE



MOTYWACJA



Tworzenie notatek
i techniki nauki



JĘZYK POLSKI

Motywy literackie
- omówienie



Interpretacja
tekstu literackiego



Czytanie ze
zrozumieniem



Jak napisać
rozprawkę?



Notatka syntetyzująca na
maturze – jak napisać?



Jak napisać interpretację
porównawczą?



JĘZYK ANGIELSKI

Jak napisać dobry
artykuł na maturze?



Jak napisać rozprawkę
po angielsku?

