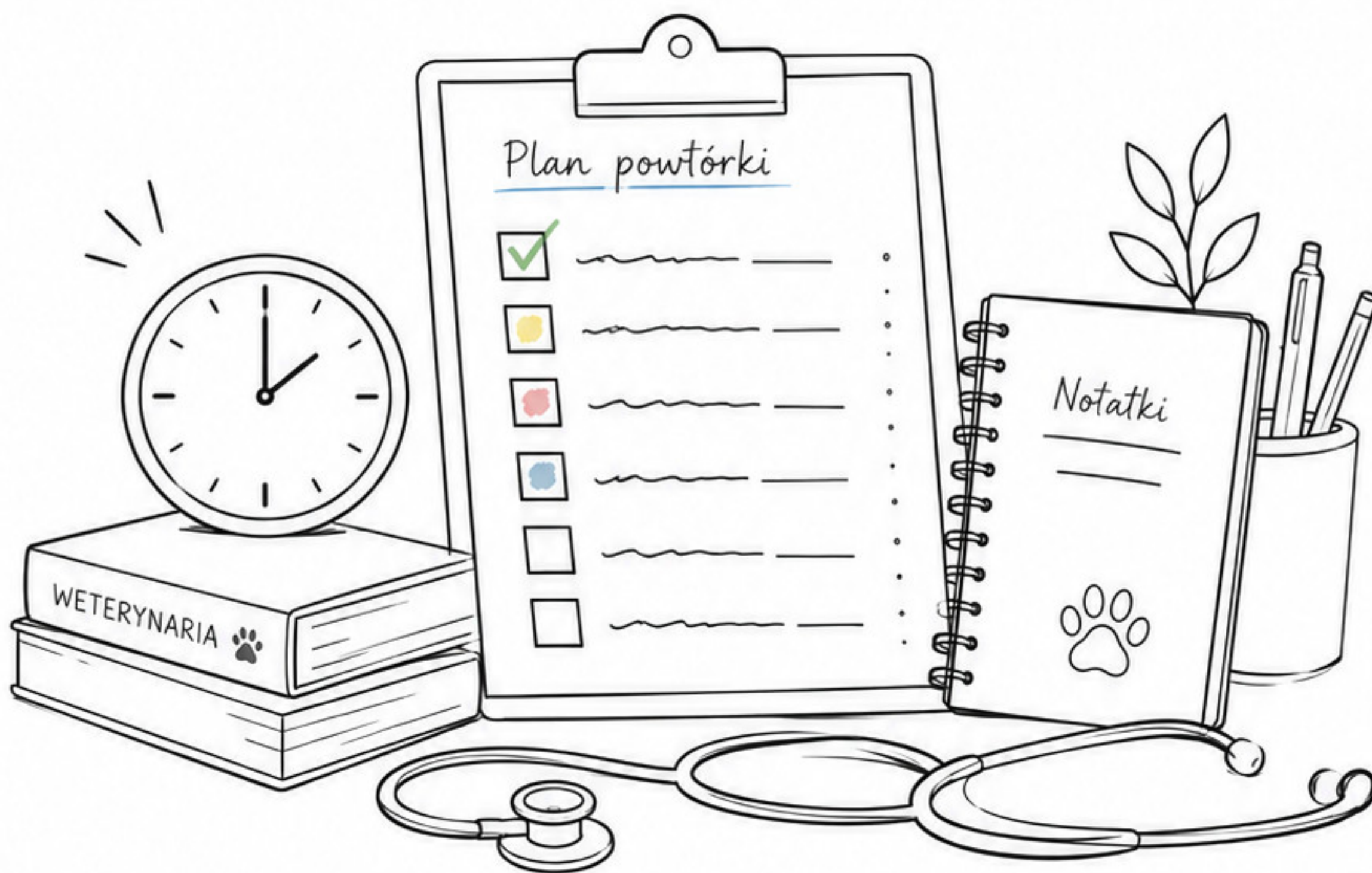


Checklista[!] Przedegzaminacyjna

Praktyczne narzędzie do uporządkowania
ostatniej powtórki przed egzaminem z weterynarii



DZIĘKI TEJ CHECKLIŚCIE:



OKREŚLISZ PRIORYTETY

Zidentyfikujesz najważniejsze zagadnienia i skupisz się na tym, co naprawdę istotne.



UPORZĄDKUJESZ CZAS

Zaplanujesz ostatnie dni nauki i efektywnie wykorzystasz ograniczony czas.



UNIKNIESZ CHAOSU

Zyskasz spokój i pewność, że nic ważnego Ci nie umknie przed egzaminem.

Legenda:



OPANOWANE
umiem dobrze



DO POWTÓRKI
wymaga utrwalenia



PRIORYTET
wysoki priorytet



PLAN / DZIAŁANIE
do zaplanowania
lub wykonania

Copyright

i zasady korzystania



1. O materiale

Checklista Przedegzaminacyjna wspiera Cię w ostatniej powtórcie przed egzaminem z weterynarii. Pomaga uporządkować materiał, wyznaczyć priorytety i zaplanować czas tak, aby wykorzystać go jak najlepiej.



2. Ważne zastrzeżenie

Materiał nie zastępuje zajęć, notatek z wykładów, podręczników, aktualnych protokołów, charakterystyk produktów ani indywidualnej oceny klinicznej lekarza weterynarii.



3. Sposób korzystania

- Wypełniaj strony szczerze i regularnie.
- Zaznaczaj priorytety i skup się na tym, co najważniejsze.
- Planuj krótkie, skuteczne bloki powtórkowe.
- Korzystaj z legendy, aby szybko ocenić stan materiału.
- Aktualizuj checklistę w ostatnich dniach przed egzaminem.



4. Dozwolony użytek

Ten materiał jest przeznaczony do osobistego użytku edukacyjnego. Możesz go drukować lub wypełniać cyfrowo wyłącznie na potrzeby własnej nauki.



Najlepiej działa, gdy...



oceniasz się szczerze



planujesz realnie



wracasz do błędów



Spis treści



OTWARCIE

- 00** | Okładka
- 01** | Copyright i zasady korzystania
- 02** | Spis treści
- 03** | Jak korzystać z checklisty



MODUŁ 01 — Diagnostyka przedegaminacyjna

- | | |
|--|--|
| 04 Subcapa: Moduł 01 | 09 Lista „najbardziej mi się myli” |
| 05 Szybki audyt sytuacji | 10 Macierz priorytetów 4 poziomów |
| 06 Ile naprawdę zostało czasu? | 11 Tematy wysokiego ryzyka |
| 07 Mapa materiału egzaminacyjnego | 12 Moje TOP 10 do końcowej powtórki |
| 08 Co umiem, a co tylko rozpoznaję? | |



MODUŁ 02 — Planowanie dostępnego czasu

- | | |
|---|--|
| 13 Subcapa: Moduł 02 | 18 Plan na 3 dni |
| 14 Kalkulator realnego czasu nauki | 19 Plan na ostatnie 24 godziny |
| 15 Podział materiału na bloki | 20 Plan awaryjny: mam bardzo mało czasu |
| 16 Jak planować bloki 20–40 minut | 21 Bufory, przerwy i regeneracja |
| 17 Plan na 7 dni | |



MODUŁ 03 — Strategiczna powtórka

- | | |
|--|--|
| 22 Subcapa: Moduł 03 | 27 Farmakologia: leki, klasy i podobne nazwy |
| 23 Zasada: najpierw przypomnij, potem sprawdź | 28 Różnice między gatunkami |
| 24 Aktywne odtwarzanie | 29 Parametry, wartości i wzory |
| 25 Pytania kontrolne po każdym temacie | 30 Powtórka błędów zamiast powtórki wszystkiego |
| 26 Porównania tego, co najczęściej się miesza | |



MODUŁ 04 — Ostatnia prosta

- | | |
|--|---|
| 31 Subcapa: Moduł 04 | 35 Checklistą rano przed egzaminem |
| 32 Checklistą 48 godzin przed egzaminem | 36 Czego już NIE robić |
| 33 Checklistą dzień przed egzaminem | 37 Karta ostatnich wątpliwości |
| 34 Checklistą wieczór przed egzaminem | 38 Mój plan wejścia na egzamin |
| | 39 Checklistą końcową + zamknięcie materiału |

Jak korzystać z checklisty



1. Zdiagnozuj sytuację

ocień czas, materiał
i własną gotowość.



2. Ustal priorytety

zaznacz tematy ważne,
mylące i wysokiego ryzyka.



3. Rozplanuj bloki

podziel naukę
na krótkie, realne odcinki.



4. Powtarzaj aktywnie

najpierw odtwórz z pamięci,
potem sprawdź.



5. Domknij ostatnią prostą

wykorzystaj checklisty
na 48 h, dzień przed i rano.

Zasada pracy z materiałem



szczerze
oceniaj bez udawania.



konkretnie
wybieraj tematy i cele.



regularnie
działaj małymi krokami.



bez perfekcjonizmu
lepiej działać dobrze
niż idealnie.

Legenda:



OPANOWANE
umiem dobrze



DO POWTÓRKI
wymaga utrwalenia



PRIORYTET
wysoki priorytet



PLAN / DZIAŁANIE
do zaplanowania
lub wykonania

MODUŁ 01

Diagnoza przedegzaminacyjna

Ten moduł pomoże Ci szybko sprawdzić, co masz pod kontrolą, co stanowi ryzyko i gdzie warto skierować wysiłek ostatniej powtórki.



ocenisz stan przygotowania

Sprawdzisz, co już umiesz i rozumiesz.



wykryjesz luki

Zidentyfikujesz obszary wymagające powtórki.



ustalisz priorytety

Skupisz się na tym, co przyniesie największy efekt.





Szybki audyt sytuacji

Zaznacz, gdzie jesteś teraz. Oceniaj szczerze —
celem jest decyzja, nie perfekcja.

	Znajomość materiału	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	nic nie pamiętam	znam bardzo dobrze
	Pewność odpowiedzi	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	bardzo niska	bardzo wysoka
	Ilość dostępnego czasu	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	bardzo mało	bardzo dużo
	Poziom stresu	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	bardzo wysoki	bardzo niski
	Sen i regeneracja	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	bardzo słabo	bardzo dobrze
	Koncentracja	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	bardzo słaba	bardzo dobra



Co najbardziej utrudnia mi naukę?

- ☐ brak planu
- ☐ za dużo materiału
- ☐ mylące tematy
- ☐ zmęczenie
- ☐ odkładanie na później
- ☐ inne: _____



Mój największy problem teraz



Jedna decyzja na dziś

Ile naprawdę zostało czasu?

Policz realny czas nauki — nie idealny.



1. Data egzaminu

(dd.mm.rrrr)



2. Dzisiejsza data

(dd.mm.rrrr)



3. Liczba dni do egzaminu

[] dni
(data egzaminu) – (dzisiejsza data)



4. Stałe obowiązki / zajęcia
szkoła, praca, dojazdy, treningi itp.

godz./dzień



5. Realny czas nauki dziennie
po odjęciu stałych obowiązków

[] – []
= godz./dzień



6. Łączny czas nauki
przez cały okres do egzaminu

[] × []
(realny czas nauki dziennie) (liczba dni do egzaminu)
= godz.



7. Ile bloków po 20, 30 i 40 minut
mogę jeszcze zrobić?

20 min: bloków

30 min: bloków

40 min: bloków



Lepiej zaplanować mniej i wykonać wszystko niż zaplanować za dużo.

Wniosek

Mapa

materiału egzaminacyjnego



Wpisz główne obszary egzaminu i oceń je szybko,
aby zobaczyć całość.

TEMAT / OBSZAR	ZNACZENIE NA EGZAMINIE	MOJA PEWNOŚĆ	PRIORYTET
Anatomia	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	
Fizjologia	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	
Farmakologia	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	
Diagnostyka laboratoryjna	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	
Choroby zakaźne	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	
Anestezjologia	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	
Żywnienie	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	
	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	
	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	
	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	
	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	
	Niskie Średnie Wysokie	Niska Średnia Wysoka	



Po czym poznam
temat priorytetowy?



często się myli



nie umiem odtworzyć
z pamięci



może dać dużo
punktów

Co umiem, a co tylko rozpoznaję?

Rozpoznawanie materiału to nie to samo co samodzielne odtworzenie go na egzaminie.

 Umiem wyjaśnić samodzielnie	 Rozpoznaję po podpowiedzi	 Muszę wrócić od podstaw
Temat	Temat	Temat
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•



Szybki test

TAK

NIE



Czy potrafię wyjaśnić temat bez notatek?

☐
☐


Czy umiem podać przykład?

☐
☐


Czy odróżniam go od podobnych zagadnień?

☐
☐


Czy pamiętam najważniejsze wyjątki?

☐
☐

Lista

«najbardziej mi się myli»



Wpisz pojęcia, leki, procesy lub różnice gatunkowe, które najczęściej Ci się mieszają.

 Co mi się myli?	 Z czym?	 Jak odróżnię następnym razem?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		



Dobra praktyka

-  porównuj parami
-  zapisuj jedną cechę odróżniającą
-  wracaj do błędów następnego dnia

Macierz

priorytetów 4 poziomów

Zdecyduj, co zrobić najpierw. Połącz ważność tematu z własną gotowością.

Znaczenie na egzaminie	wyższe	 POZIOM 1 — Zrób najpierw - wysokie znaczenie - niska pewność - największy priorytet	 POZIOM 2 — Utrwal i sprawdź - wysokie znaczenie - wyższa pewność - krótka kontrola		
	niższe	 POZIOM 3 — Zaplanuj powrót - niższe znaczenie - niska pewność - nie ignoruj	 POZIOM 4 — Zostaw na koniec - niższe znaczenie - wyższa pewność - wystarczy szybka powtórka		
		niska	Moja pewność		wysoka



Jak korzystać z macierzy?

1. Wpisz temat do odpowiedniego pola.
2. Zaczynij od poziomu 1.
3. Z poziomu 2 zrób krótkie sprawdzenie.
4. Poziom 4 zostaw na sam koniec.

Tematy wysokiego ryzyka

Zaznacz obszary, które mogą kosztować najwięcej punktów,
bo są ważne, mylące albo niestabilne w pamięci.

Temat	Dlaczego ryzykowny? ☐ mylę ☐ zapominam ☐ dużo punktów	Skąd to wiem? ☐ test ☐ pytanie ☐ brak odtworzenia	Co zrobię?	Termin 



Sygnaty wysokiego ryzyka

- nie potrafię wyjaśnić bez notatek
- mylę z podobnym tematem
- robię błąd drugi raz
- odkładam ten temat na później



Pierwszy temat do uratowania dziś



Moje



TOP 10 do końcowej powtórki

Wybierz dziesięć tematów,
które najbardziej zasługują na Twoją uwagę przed egzaminem.

Miejsce	Temat	Dlaczego jest w TOP 10?	Forma powtórki				Status
			notatka	pytania	porównanie	fiszka	
1			☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
2			☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
3			☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
4			☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
5			☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
6			☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
7			☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
8			☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
9			☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
10			☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐



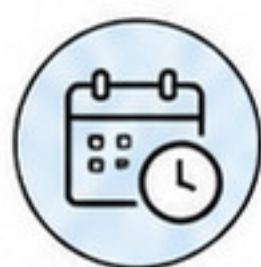
Zasada wyboru

- ✓ Nie wybieraj tylko tego, co lubisz.
- ✓ Wybierz to, co da wynik.
- ✓ Lista ma być krótka i realna.

MODUŁ 02

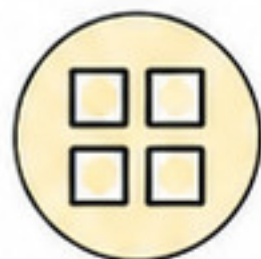
Planowanie dostępnego czasu

Ten moduł pomoże Ci przełożyć ograniczony czas na realny plan działania, zamiast uczyć się chaotycznie i bez kolejności.



policzysz realny czas

zobaczysz, ile naprawdę możesz zrobić



podzielisz materiał

zamienisz chaos na krótkie odcinki



ułożysz plan końcowy

na 7 dni, 3 dni i ostatnie 24 godziny



Kalkulator[≡] realnego czasu nauki

Policz tygodniowy czas, którym naprawdę dysponujesz.

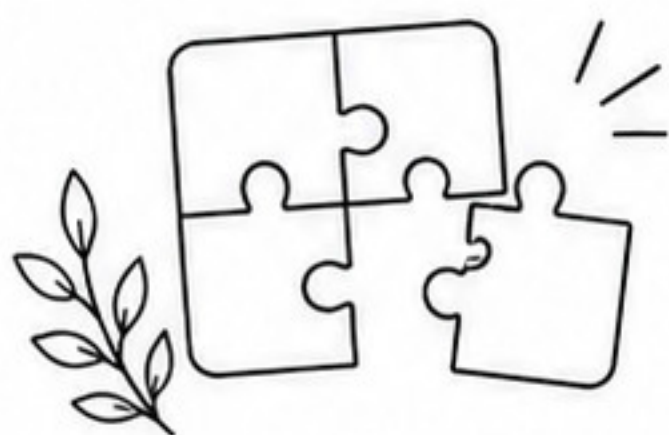
1	Dni do egzaminu	_____
2	Średnia liczba godzin obowiązków dziennie	_____
3	Średnia liczba godzin snu	_____
4	Średnia liczba godzin innych potrzeb jedzenie, dojazdy, przerwy, regeneracja	_____
5	Realne godziny możliwe na naukę dziennie 24 h – obowiązki – sen – inne =	_____
6	Ile dni naprawdę wykorzystam? odejmij dni bardzo słabe lub niedostępne	_____
7	Mój łączny realny czas nauki godziny dziennie × liczba realnych dni =	_____

Przelicz na bloki

20 min = _____ bloków
 30 min = _____ bloków
 40 min = _____ bloków



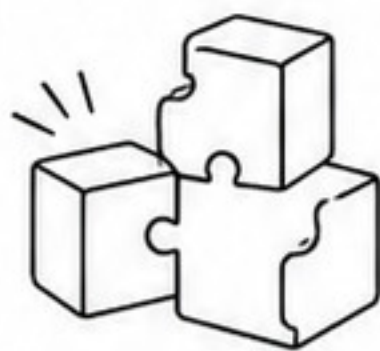
Planuj czas realny, a nie idealny — to daje większą szansę wykonania planu.



Podział materiału na bloki

Rozbij materiał na małe porcje, które można naprawdę wykonać.

 Obszar / temat	 Mniejszy blok	 Szacowany czas 20 min 30 min 40 min	 Typ pracy przypomnienie sprawdzenie porównanie pytania	Status 
1.				☐
2.				☐
3.				☐
4.				☐
5.				☐
6.				☐
7.				☐
8.				☐



Dobry blok jest...

- konkretny
- ma jeden cel
- krótki
- możliwy do zamknięcia



Pierwsze 3 bloki, które przygotuję

1. _____
2. _____
3. _____

Jak planować bloki 20–40 minut

Krótki blok działa najlepiej wtedy, gdy ma jasny cel i prostą strukturę.

20 minut



Kiedy warto?

gdy masz mało czasu
lub słabą energię

Przykładowy układ

- 3 min cel
- 12 min praca
- 5 min sprawdzenie

Do czego pasuje?

fiszki, definicje,
porównanie 1 tematu

30 minut



Kiedy warto?

gdy chcesz domknąć
jeden mały temat

Przykładowy układ

- 5 min przypomnienie
- 20 min praca
- 5 min pytania

Do czego pasuje?

krótki proces,
lista leków, schemat

40 minut



Kiedy warto?

gdy temat wymaga
trochę więcej skupienia

Przykładowy układ

- 5 min cel
- 25 min nauka
- 10 min odtworzenie

Do czego pasuje?

trudniejsze porównania,
wzory, temat wysokiego ryzyka



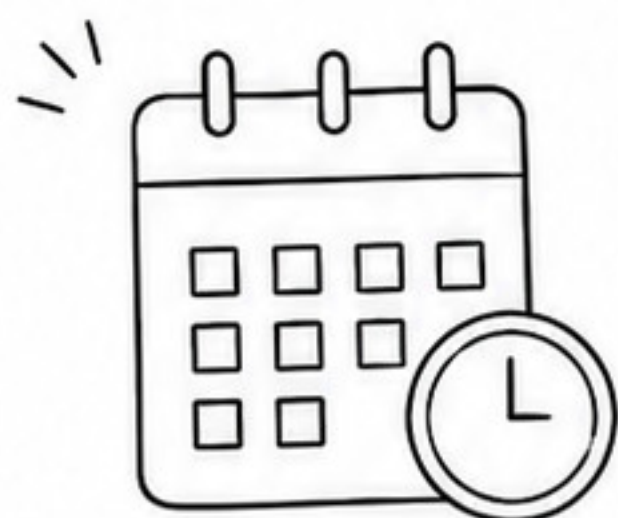
Najważniejsza zasada

Lepiej zrobić jeden dobry blok niż planować trzy,
których nie wykonasz.

Plan na 7 dni

Rozpisz tydzień końcowej powtórki tak,
aby każdy dzień miał jasny cel.

	Cel dnia	Blok 1	Blok 2	Blok 3	Najważniejsze zadanie	Status
Dzień 1						
Dzień 2						
Dzień 3						
Dzień 4						
Dzień 5						
Dzień 6						
Dzień 7						



Dobry tydzień powtórki

- ☐ zostaw 1 blok buforowy
- ☐ powtarzaj tematy wysokiego ryzyka
- ☐ nie planuj każdego dnia identycznie
- ☐ na końcu dnia zaznacz, co naprawdę zrobisz



Mój cel tygodnia



Nagroda po wykonaniu planu

Plan na 3 dni

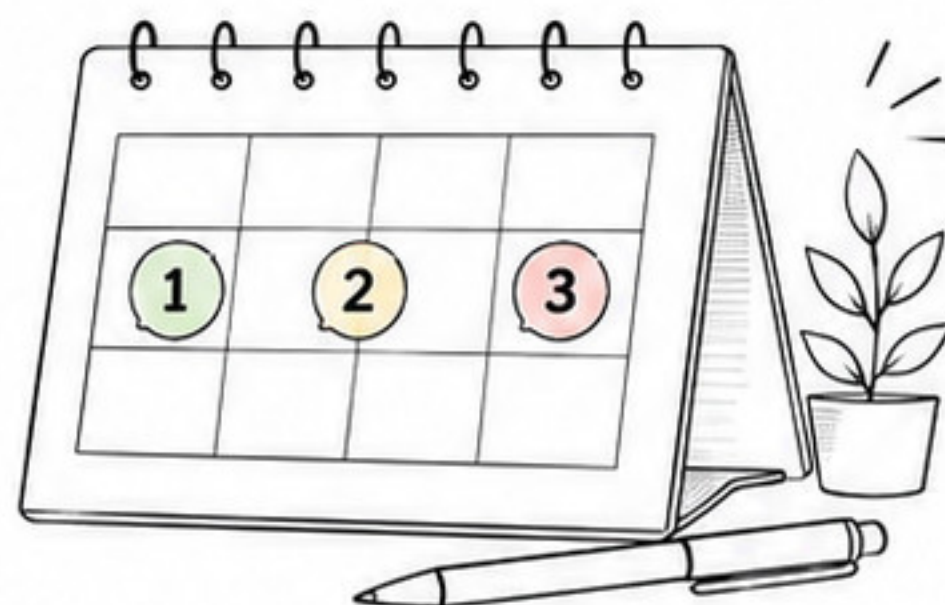
Na trzy dni przed egzaminem priorytetem jest domykanie tego, co najważniejsze.

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
 Główny cel _____	 Główny cel _____	 Główny cel _____
 Blok 1 _____	 Blok 1 _____	 Blok 1 _____
 Blok 2 _____	 Blok 2 _____	 Blok 2 _____
 Blok 3 _____	 Blok 3 _____	 Blok 3 _____
 Krótka kontrola _____	 Krótka kontrola _____	 Krótka kontrola _____
 Największe ryzyko _____	 Największe ryzyko _____	 Największe ryzyko _____



Na 3 dni przed egzaminem skup się na:

- ☐ TOP 10 tematów
- ☐ tematach wysokiego ryzyka
- ☐ porównaniach tego, co się miesza
- ☐ pytaniach kontrolnych



Czego świadomie NIE będę już dodawać do planu:

Plan

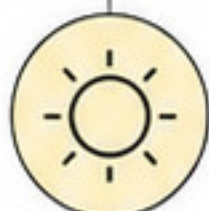
na ostatnie 24 godziny

Ostatnia doba ma służyć uporządkowaniu, a nie nadrabianiu wszystkiego.



Rano

	Cel	_____
	Co powtarzam?	_____
	Czego nie robię?	_____
	Krótką oceną	☆ ☆ ☆ ☆ ☆



Południe

	Cel	_____
	Co powtarzam?	_____
	Czego nie robię?	_____
	Krótką oceną	☆ ☆ ☆ ☆ ☆



Popołudnie

	Cel	_____
	Co powtarzam?	_____
	Czego nie robię?	_____
	Krótką oceną	☆ ☆ ☆ ☆ ☆



Wieczór

	Cel	_____
	Co powtarzam?	_____
	Czego nie robię?	_____
	Krótką oceną	☆ ☆ ☆ ☆ ☆



*Najlepsze użycie
ostatnich 24 godzin*

- powtórz to, co już było
- wróć do błędów
- zadbaj o sen i spokój
- nie otwieraj całkiem nowego materiału



Jedną rzecz, którą koniecznie chcę jutro pamiętać

Plan awaryjny

mam bardzo mało czasu

Kiedy czasu jest mało, wybierz minimum, które daje największy efekt.

Mam 4 godziny



Priorytet



Blok 1



Blok 2



Krótką kontrola

☐

☐

☐

Mam 2 godziny



Priorytet



Blok 1



Blok 2



Co odpuszczam

☐

☐

☐

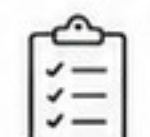
Mam 1 godzinę



Najważniejszy temat



1 powtórka aktywna



1 krótka kontrola

☐

☐

☐



Czego NIE dokładam



Priorytet awaryjny

- ☐ TOP 10 tematów
- ☐ tematy wysokiego ryzyka
- ☐ błędy z poprzednich prób
- ☐ porównania tego, co się miesza
- ☐ krótkie pytania kontrolne

Moje minimum na dziś

Bufory, przerwy i regeneracja

Dobra powtórka wymaga nie tylko bloków,
ale też miejsca na oddech i odzyskanie koncentracji.



Bufor

- ☐ zostaw miejsce na opóźnienia
- ☐ przenieś niedokończony blok
- ☐ nie panikuj po poślizgu



Przerwa

- ☐ 5–10 minut po bloku
- ☐ odejdź od notatek
- ☐ wróć z jasnym celem



Regeneracja

- ☐ sen
- ☐ woda i jedzenie
- ☐ krótki ruch
- ☐ spokojny oddech

Mój rytm powtórki

Blok	Po nim przerwa	Bufor	Jak zadbam o regenerację

Sygnaty, że potrzebuję przerwy

- ☐ czytam, ale nie pamiętam
- ☐ gubię sens
- ☐ mylę proste rzeczy
- ☐ wracam do telefonu
- ☐ robię ten sam błąd



Jak zregeneruję się dziś?

MODUŁ 03

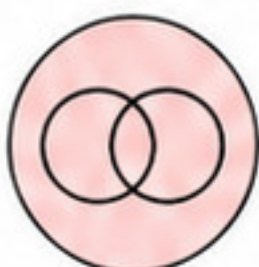
Strategiczna powtórka

Ten moduł pomoże Ci powtarzać mniej chaotycznie, a bardziej celowo — tak, aby skupić uwagę na tym, co naprawdę daje wynik.



przypomnisz, zanim sprawdzisz

najpierw odtwórz temat z pamięci



porównasz to, co się miesza

wyłapiesz subtelne różnice



wrócisz do błędów

zamiast powtarzać wszystko od początku



Zasada:

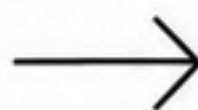
najpierw przypomnij, potem sprawdź

Najpierw wyciągnij temat z pamięci, dopiero potem porównaj go z notatkami.



1. Przypomnij

- zamknij notatki
- zapisz z głowy
- powiedz własnymi słowami



2. Sprawdź

- porównaj z materiałem
- uzupełnij luki
- zaznacz błędy



Czego nie robić?

- nie zaczynaj od biernego czytania
- nie przepisuj bez myślenia
- nie oceniaj się po samym rozpoznawaniu



Temat _____



Co pamiętam z głowy?



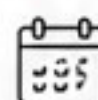
Co muszę uzupełnić?

Aktywne odtworzenie

Sprawdź, ile umiesz bez patrzenia do notatek –
to daje realną informację o gotowości.



Temat _____



Data _____



Zapisz z pamięci



3 kluczowe punkty

1. _____
2. _____
3. _____



1 przykład



1 wyjątek



Czego nie pamiętałem?



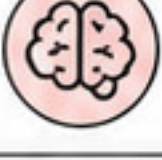
Co powtórzę jeszcze raz?



Najpierw odtwarzaj przez 2–3 minuty bez pomocy,
potem dopiero sprawdzaj materiał.

Pytania kontrolne['] po każdym temacie

Po zakończeniu tematu sprawdź, czy naprawdę potrafisz go odtworzyć i odróżnić od podobnych.

Pytanie	Umiem?	
 Co to jest?	TAK ☐	JESZCZE NIE ☐
 Do czego służy / czego dotyczy?	TAK ☐	JESZCZE NIE ☐
 Jak działa?	TAK ☐	JESZCZE NIE ☐
 Jak odróżnię to od podobnego zagadnienia?	TAK ☐	JESZCZE NIE ☐
 Jaki przykład potrafię podać?	TAK ☐	JESZCZE NIE ☐
 Jaki wyjątek muszę pamiętać?	TAK ☐	JESZCZE NIE ☐
 Co najczęściej mi się tu myli?	TAK ☐	JESZCZE NIE ☐
 Czy umiem powiedzieć to bez notatek?	TAK ☐	JESZCZE NIE ☐

3 pytania, które zadam sobie dziś[']

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Dobra odpowiedź[']

-  krótka
-  własnymi słowami
-  konkretna

Porównania^{1/}

tego, co najczęściej się miesza

Jeśli dwa tematy są podobne, zestaw je obok siebie i nazwij różnicę jasno.

Zagadnienie A	Zagadnienie B	Kluczowa różnica	Po czym to rozpoznam?	Mój skrót pamięciowy



*Kiedy robić
porównanie?*

- ☐ gdy mylisz nazwy
- ☐ gdy podobnie brzmią definicje
- ☐ gdy schematy są zbliżone
- ☐ gdy błąd wraca drugi raz



Najważniejsza para do porównania dziś

Farmakologia: leki, klasy i podobne nazwy

Nie ucz się samej nazwy — łącz lek z klasą, działaniem i typowym zastosowaniem.

Lek / klasa	Działanie / mechanizm	Typowe zastosowanie	Na co uważać?	Co mi się myli?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



znam
dobrze



muszę
utrwalić



łatwo
mylę



Podobne nazwy

- ☐ zapisz różnicę
- ☐ połącz z klasą
- ☐ dodaj jedno słowo-klucz



3 leki / klasy do pilnej powtórki

1. _____
2. _____
3. _____

Różnice^{1/} między gatunkami

Nie przenoś automatycznie wiedzy z jednego gatunku na drugi — nazwij różnicę wyraźnie.



pies



kot



koń



bydło



inne

Temat	Gatunek 1	Gatunek 2	Na czym polega różnica?	Co muszę zapamiętać?
1				
2				
3				
4				
5				
6				



Najczęstszy błąd

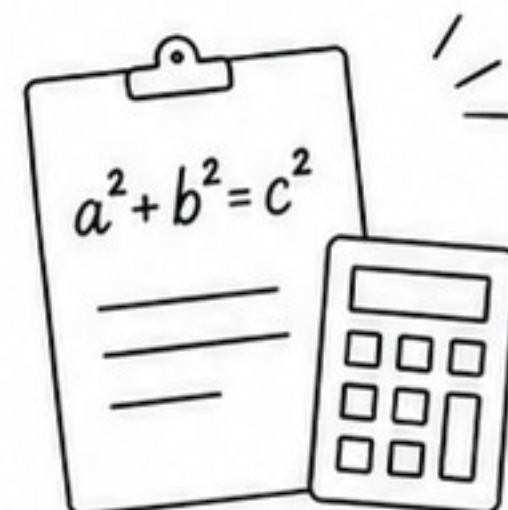
- ☐ uczę się jednego schematu dla wszystkich
- ☐ nie zaznaczam wyjątków
- ☐ nie zapisuję gatunku przy informacji



3 różnice, które najczęściej mylę

1. _____
2. _____
3. _____

Parametry, wartości i wzory



Zamiast przeglądać wszystko naraz, zbierz tylko te liczby i wzory, które naprawdę wymagają utrwalenia.

Parametr / wzór	Jednostka	Kiedy używam?	Co mnie myli?	Jak to zapamiętam?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				



Na co uważać?

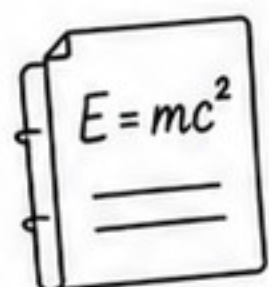
☐ jednostki

☐ kolejność działań

☐ przeliczenia

☐ zakresy

☐ znaki i symbole



Wzory / wartości do powtórki dziś

Wracaj do błędów, nie do całego materiału

Ponowne przeglądanie całego materiału zabiera czas także na rzeczy, które już są dobrze opanowane. Skuteczniejsza końcowa powtórka powinna koncentrować się na tym, co nadal nie działa.



Za każdym razem, gdy popełnisz błąd albo nie potrafisz czegoś odtworzyć, wpisz to tutaj. Nie zapisuj całego tematu — zapisz konkretny problem.

Temat	Co odpowiedziałem/am źle?	Poprawna informacja	Dlaczego się pomyliłem/am?	Sprawdzone ponownie?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				



Kategorie błędów sugerowane:

- ☐ nie pamiętałem/am
- ☐ pomyliłem/am podobne pojęcia
- ☐ źle odczytałem/am pytanie
- ☐ pomyliłem/am gatunek
- ☐ pomyliłem/am wartość lub jednostkę
- ☐ znałem/am odpowiedź, ale nie potrafiłem/am jej odtworzyć
- ☐ nie zauważyłem/am wyjątku
- ☐ pomyliłem/am kolejność



REGUŁA 1-2-3

1. Znajdź błąd.
2. Popraw go.
3. Sprawdź ponownie bez podpowiedzi.



3 błędy, które najczęściej się powtarzają:

1. _____
2. _____
3. _____



Jeśli błąd powtarza się drugi raz, automatycznie wraca do **wysokiego priorytetu**.

MODUŁ 04

OSTATNIA PROSTA

Im bliżej egzaminu, tym prostszy powinien być plan.

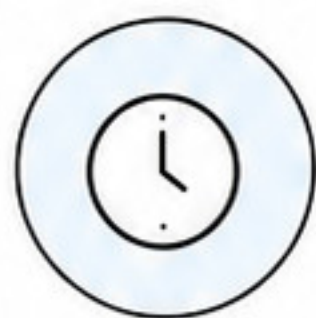


Ten moduł poprowadzi Cię przez ostatnie 48 godzin przed egzaminem.

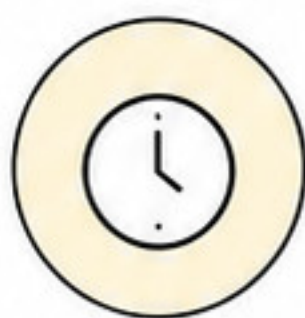
To czas, w którym liczy się skupienie, powtarzanie i organizacja — nie ilość nowych informacji. Celem jest wejście na egzamin z jasnym planem, spokojną głową i poczuciem kontroli.

- ☐ zamknąć najważniejsze luki;
- ☐ wrócić do powtarzających się błędów;
- ☐ ograniczyć nowe treści;
- ☐ przygotować się organizacyjnie;
- ☐ wejść na egzamin bez dodatkowego chaosu.

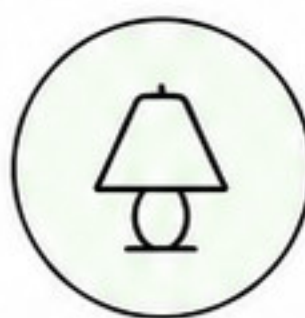
Twój odcinek końcowy



48 H



24 H



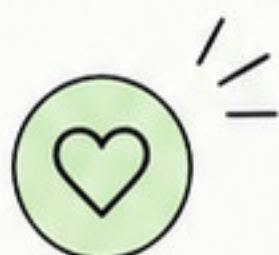
WIECZÓR



RANO



EGZAMIN



Mniej decyzji. Więcej kontroli.

48 godzin przed egzaminem

Ostatni moment na strategiczne korekty planu.

Przejdź przez checklistę i dokonaj ostatniej większej korekty planu.
Sprawdź, czy priorytety są nadal właściwe i usuń zadania, które już nie są realne.

1. PRIORYTETY



- ☐ Mam aktualne TOP 10.
- ☐ Wiem, które 3 tematy są teraz najważniejsze.
- ☐ Wiem, które tematy świadomie pomijam.
- ☐ Najczęstsze błędy są zapisane.
- ☐ Mam listę zagadnień, które nadal mi się mylą.

2. PLAN



- ☐ Plan odpowiada realnej liczbie godzin.
- ☐ Mam czas na powtórne sprawdzenie trudnych tematów.
- ☐ Zostawiłem/am bufor.
- ☐ Nie planuję każdej dostępnej minuty.
- ☐ W planie znajduje się czas na sen i regenerację.

3. MATERIAŁ



- ☐ Mam wszystkie potrzebne materiały w jednym miejscu.
- ☐ Nie muszę już szukać nowych źródeł.
- ☐ Wiem, z czego będę robić ostatnią powtórkę.
- ☐ Usunąłem/am z planu mało istotne zadania.



Moje 3 główne cele na najbliższe 24 godziny:

1. _____ 2. _____ 3. _____



To przestaję próbować nadrabiać:

Dzień przed egzaminem

Utrwalaj. Nie rozszerzaj.

Dzień przed egzaminem ma służyć aktywnemu sprawdzaniu wiedzy, poprawianiu błędów i ograniczeniu materiału do tego, co najważniejsze.



Checklista treści

- ☐ Przejrzałem/am moje TOP 10.
- ☐ Sprawdziłem/am najczęstsze błędy.
- ☐ Porównałem/am tematy, które mi się mylą.
- ☐ Przypomniałem/am ważne wartości i jednostki.
- ☐ Sprawdziłem/am najważniejsze wzory.
- ☐ Powtórzyłem/am różnice między gatunkami.
- ☐ Odpowiedziałem/am na pytania bez materiałów.
- ☐ Zaznaczyłem/am tylko kilka ostatnich luk.



Checklista strategii

- ☐ Nie przepisuję całych notatek.
- ☐ Nie próbuję kończyć wszystkiego.
- ☐ Nie zaczynam dużego nowego działu.
- ☐ Kończę bloki krótkim sprawdzeniem siebie.
- ☐ Zostawiam czas na wyciszenie.



Plan dnia

RANO — najważniejszy blok

POŁUDNIE — utrwalenie

WIECZÓR — tylko lekka kontrola



**Dzisiaj nie musisz wiedzieć wszystkiego.
Musisz ograniczyć liczbę błędów
w tym, co jest najważniejsze.**



Wieczór

przed egzaminem

Zamknij naukę w kontrolowany sposób

Ustal moment, po którym nie dodajesz już nowych zadań i tematów.
Wieczorna kontrola ma być krótka i uspokajająca.



Checklista wiedzy

- ☐ Przejrzałem/am listę ostatnich błędów.
- ☐ Sprawdziłem/am 3 najważniejsze tematy.
- ☐ Powtórzyłem/am najbardziej mylące się pary.
- ☐ Mam krótką listę rzeczy do sprawdzenia rano.
- ☐ Nie otwieram już nowego dużego materiału.



Checklista organizacyjna

- ☐ Wiem, gdzie i o której odbywa się egzamin.
- ☐ Ustawiłem/am alarm.
- ☐ Przygotowałem/am wymagane dokumenty.
- ☐ Przygotowałem/am potrzebne przybory.
- ☐ Sprawdziłem/am trasę lub sposób dotarcia.
- ☐ Przygotowałem/am ubranie.
- ☐ Mam przygotowaną wodę / posiłek, jeśli jest potrzebny.



Godzina zakończenia nauki: _____



Jedynie rzeczy, do których mogę wrócić rano:

1. _____
2. _____
3. _____



Po tej godzinie nie tworzę nowej listy zadań: _____

Rano przed egzaminem

Krótką kontrola. Zero chaosu.

Rano nie próbuj ponownie oceniać całego przygotowania.
Wykonaj tylko wcześniej ustalony plan.

WIEDZA



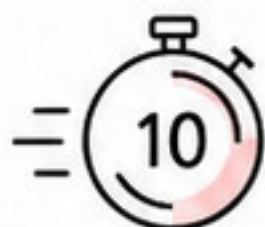
- ☐ Sprawdzam tylko wcześniej wybrane zagadnienia.
- ☐ Przeglądam moje 3 ostatnie wątpliwości.
- ☐ Nie rozpoczynam nowego tematu.
- ☐ Nie próbuję ponownie przeczytać całych notatek.

ORGANIZACJA



- ☐ Mam dokumenty.
- ☐ Mam potrzebne przybory.
- ☐ Wiem, gdzie mam być.
- ☐ Mam zapas czasu na dotarcie.
- ☐ Zjadłem/am coś odpowiedniego dla mnie.
- ☐ Mam wodę, jeśli mogę ją zabrać.

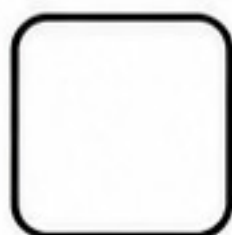
OSTATNIE 10 MINUT NAUKI



Wybierz tylko jedną opcję:

- ☐ błędy ☐ wartości ☐ wzory ☐ porównania ☐ TOP 3

Ostatnia rzecz, którą sprawdzam:



ZAMYKAM MATERIAŁ.

Czego już NIE robić przed egzaminem

Im mniej czasu zostało, tym większą wartość ma świadome odrzucanie niepotrzebnych działań.



NIE:

- ☐ zaczynam dużego nowego działu bez konkretnego powodu;
- ☐ przepisuję całych notatek „dla utrwalenia”;
- ☐ szukam kolejnego źródła, jeśli mam już wystarczające materiały;
- ☐ powtarzam od początku rzeczy, które dobrze umiem;
- ☐ spędzam większość czasu na szczegółach o małym znaczeniu;
- ☐ zmieniam cały plan dlatego, że jedna sesja poszła gorzej;
- ☐ porównuję liczby przepracowanych godzin z innymi studentami;
- ☐ próbuję naprawić każdy możliwy błąd;
- ☐ odkładam sen tylko po to, żeby „odhaczyć” więcej materiału;
- ☐ analizuję ciągle, czy zrobiłem/am wystarczająco dużo.



ZAMIAST TEGO:

- ☐ wróć do priorytetów;
- ☐ sprawdź zapisane błędy;
- ☐ wykonaj jeden konkretny blok;
- ☐ zakończ go pytaniem kontrolnym;
- ☐ przejdź do następnego zaplanowanego zadania.

Moja największa pokusa przed egzaminem:

Zamiast tego zrobię:



*Ostatnia prosta nie jest miejscem na perfekcję.
Jest miejscem na konsekwencję.*

Moje ostatnie wątpliwości

Jedna strona zamiast dziesięciu otwartych materiałów.



Zapisuj tylko informacje, które nadal budzą wątpliwość i wymagają krótkiego sprawdzenia.
Gdy znajdziesz odpowiedź — zaznacz jako zamknięte.

 Wątpliwość	 Gdzie sprawdzę?	 Odpowiedź w 1 zdaniu	 Zamknięte
1.			☐
2.			☐
3.			☐
4.			☐
5.			☐
6.			☐



Pole „Odpowiedź w 1 zdaniu” ma pozostać krótkie.
Ta strona nie ma stać się nowym zeszytem.



Wątpliwość jest ZAMKNIĘTA, jeśli:

- ☐ potrafię podać odpowiedź;
- ☐ potrafię odróżnić ją od podobnego zagadnienia;
- ☐ nie potrzebuję ponownego pełnego czytania.



Dobrze.
Nie szukaj nowych
problemów do rozwiązania.



Pozostały tylko te 3 rzeczy:

- _____
- _____
- _____

Mój plan wejścia na egzamin

Nie każdy błąd wynika z braku wiedzy — czasem z pośpiechu, niedokładnego czytania lub zmiany odpowiedzi bez jasnego powodu.

1

Przed rozpoczęciem: Mój plan



- ☐ sprawdzam instrukcję egzaminu;
- ☐ upewniam się, ile mam czasu;
- ☐ sprawdzam liczbę pytań;
- ☐ czytam dokładnie polecenia;
- ☐ zwracam uwagę na słowa typu „NIE”, „ZAWSZE”, „NAJLEPIEJ”, jeśli występują;
- ☐ nie zakładam odpowiedzi przed przeczytaniem całego pytania.

2

Gdy nie znam odpowiedzi od razu:

1.

Zaznaczam pytanie.



2.

Eliminuję odpowiedzi wyraźnie nieprawidłowe, jeśli format na to pozwala.

3.

Nie poświęcam jednemu pytaniu nieproporcjonalnie dużo czasu.

4.

Wracam później zgodnie z zasadami danego egzaminu.

3

Gdy dwie odpowiedzi wyglądają podobnie:



Jaka konkretna informacja w treści pytania rozróżnia te dwie opcje?

4

Moja osobista zasada:



Kiedy zaczynam się spieszyć, przypominam sobie:



Czytaj pytanie, które **naprawdę jest napisane** — nie pytanie, którego się spodziewałeś/spodziewałaś.

Gotowe. Teraz zamknij checklistę.!

Ostatnia kontrola przed egzaminem



PRIORYTETY

- ☐ Wiem, które tematy były dla mnie najważniejsze.
- ☐ Powtórzyłem/am moje TOP 10.
- ☐ Sprawdziłem/am najbardziej mylące się zagadnienia.
- ☐ Wróciłem/am do powtarzających się błędów.



WIEDZA

- ☐ Sprawdzałem/am się bez podpowiedzi.
- ☐ Potrafię wskazać najważniejsze różnice.
- ☐ Sprawdziłem/am wartości i wzory wymagające uwagi.
- ☐ Zamknąłem/am najważniejsze ostatnie wątpliwości.



CZAS

- ☐ Mój plan był dopasowany do realnego czasu.
- ☐ Świadomie odrzuciłem/am część mniej ważnych zadań.
- ☐ Nie próbuję już powtarzać wszystkiego od początku.



ORGANIZACJA

- ☐ Znam godzinę i miejsce egzaminu.
- ☐ Mam potrzebne dokumenty i przybory.
- ☐ Wiem, jak dotrę na egzamin.
- ☐ Nie mam już organizacyjnej rzeczy do rozwiązania w ostatniej chwili.



3 rzeczy, które teraz potrafię lepiej niż przed rozpoczęciem tej checklisty:

1. _____
2. _____
3. _____

Czy jest coś naprawdę ważnego, co nadal wymaga działania?

☐ TAK — zapisuję jedno konkretne zadanie:

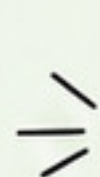
☐ NIE — kończę powtórkę.



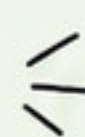
Nie potrzebujesz kolejnej listy. Potrzebujesz teraz wykonać to, co już wybrałeś/wybrałaś jako najważniejsze.

Ta checklista miała pomóc Ci uporządkować powtórkę i zamknąć i ostatnie wątpliwości — nie ją wydłużać. Wykonałeś/aś dobrą pracę. Teraz skup się na tym, co najważniejsze.

Zaufaj sobie. Jesteś gotowy/a. 



CHECKLISTA ZAKOŃCZONA



Priorytety ustalone • Powtórka wykonana • Materiały zamknięte