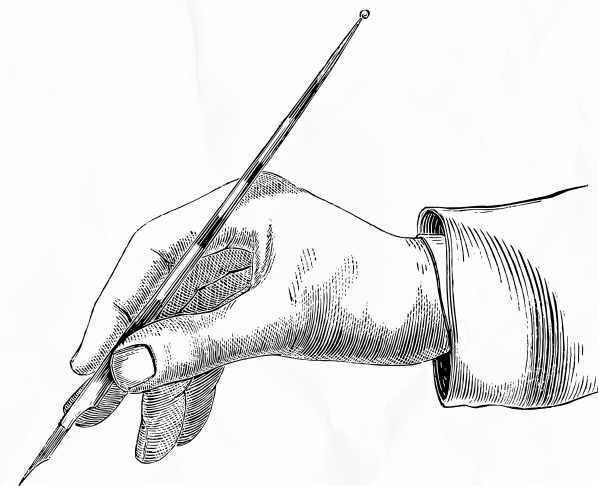




tania
książka.pl



$$V = \frac{4}{3} \pi r^3$$

Planer maturzysty



$$f(x)$$

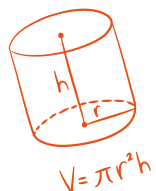


Hej, maturzysto!

Przed Tobą ważny moment – **przygotowania do matury**. Nie wiesz, od czego zacząć? Na spokojnie, wszystko zaraz się ułoży! Ten planer to coś więcej niż zwykły notatnik – to Twój osobisty GPS, który zda egzamin w planowaniu, ogarnianiu chaosu i prowadzeniu Cię prosto do celu.

Sprawdź, co znajdziesz w środku:

- **Odliczanie do celu:** zapisz swój cel, żeby zawsze mieć go przed oczami i pamiętać, po co to wszystko.
- **Motywację:** co Cię napędza? Wymarzone studia, super praca, czy po prostu chcesz pokazać, że dasz radę? Tutaj przypomnisz sobie, dlaczego warto działać.
- **Checklisty i postępy:** odhaczaj swoje postępy. To jak wbijanie levelu w grze – z każdym kolejnym czujesz, że jesteś coraz bliżej mistrzostwa!
- **Cytaty na gorsze dni:** trochę inspiracji zawsze się przyda, kiedy dopadnie Cię brak energii – to taki mały powerbank dla Twojej głowy!
- **Dawkę rozrywki:** sudoku, bingo, krzyżówki – bo nawet najwięksi mistrzowie nauki potrzebują przerwy. I pamiętaj, mózg pracuje lepiej, gdy czasem go odłączysz. 😊



POWODZENIA!

100 DNI DO MATURY

CEL									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ODPOWIEDZ - CO CIĘ MOTYWUJE?

Bez stresu...

Stres? To kiepski doradca i zdecydowanie nie jest Ci potrzebny na tej drodze. Dlatego mamy dla Ciebie checklistę, która pomoże Ci złapać rytm i trzymać wszystko pod kontrolą. Jeśli chaos zacznie się wkradać, z tą listą poczujesz się jak bohaterowie lektur, którzy zawsze potrafili wyjść na prostą.

Propozycje zadań:

- ✓ Powtórz lektury – kluczowe motywy, bohaterowie, najważniejsze wydarzenia. Takie "greatest hits" literatury na maturę.
- ✓ Rozwiązuj jedno zadanie dziennie – traktuj to jak budowanie formy, gdzie to Twój umysł rośnie w siłę!
- ✓ Przerób arkusze maturalne z poprzednich lat – matura to nie escape room, układ zadań nie musi być zagadką.
- ✓ Ogarnij „ściągę” – wzory, daty i definicje w wersji instant, żeby zawsze mieć wszystko pod ręką.
- ✓ Planuj tematyczne powtórki – jednego dnia zajmij się matematyką, innego językiem polskim albo historią.
- ✓ Wyznacz sobie dzień “batalii” z tematami, które wydają Ci się trudniejsze – jak nie teraz, to kiedy?
- ✓ Zrób własne notatki – to trik, który sprawia, że zapamiętujesz szybciej.
- ✓ Rób sobie przerwy – nawet najlepszy komputer potrzebuje czasem restartu, Twoja głowa również.

Wypełnij swoją przestrzeń po prawej stronie. Notuj, planuj i organizuj – to Twój teren! Dasz radę, kibicuję Ci! 🚀

LISTA ZADAŃ

TO MUSZĘ ZREALIZOWAĆ, ABY OSIĄGNĄĆ CEL

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

No dobra, ale jak w ogóle ogarnąć naukę?

Skuteczna nauka to nie wyścig na godziny, ale na efekty! 💡 Oto kilka fajnych sposobów, które pomogą Ci lepiej zapamiętywać i dobrze wykorzystać czas. Wybierz coś, co Ci pasuje – jak nie zadziała, nic się nie martw, przetestuj kolejną metodę. Grunt to znaleźć swój styl!

1. Metoda Feynmana: masz trudny temat? Spróbuj go wyjaśnić innym (albo sobie!) tak, jakbyś przygotowywał/a się do wystąpienia na TED Talks. Używaj prostych słów i tłumacz krok po kroku. Miejsca, w których się gubisz, pokażą, co jeszcze warto dopracować.

2. Technika Pomodoro: podziel naukę na bloki. 25 minut pełnego skupienia, a potem 5 minut przerwy na oddech lub przegląd memów. Po czterech takich rundach zrób sobie dłuższą pauzę, np. 15-20 minut, żeby naładować baterie. To prosta metoda, która utrzyma Cię w ryzach i ochroni przed „zmęczeniem materiału”.

3. Mapy myśli: zamiast pisać nudne, liniowe notatki, spróbuj zrobić mapę myśli. Zaczynij od głównego tematu na środku kartki, a potem rozgałęziaj się za pomocą słów kluczowych, strzałek i obrazków. Twój mózg to pokocha – wszystko będzie jasne, przejrzyste i łatwiejsze do zapamiętania.

4. Powtórki w odstępach czasu: wracaj do materiału w regularnych odstępach: 1 dzień, 3 dni, tydzień. To działa jak przypomnienie sobie tekstu ulubionej piosenki – im częściej powtarzasz, tym lepiej pamiętasz.

5. Aktywna nauka: wkręć się w naukę! Zadawaj pytania, rób testy, próbuj rozwiązywać zadania i sprawdzaj, co już potrafisz. Tworzenie fiszek czy odpowiadanie na pytania to świetny sposób, żeby wiedza z Tobą została.

6. Zasada „od ogółu do szczegółu”:

najpierw zapoznaj się z ogólnym zarysem tematu, a potem zagłębiaj się w szczegóły. Dzięki temu łatwiej zrozumiesz kontekst i powiązania.

7. Łańcuch skojarzeń: masz problem z zapamiętywaniem? Zrób z tego zabawę! Twórz skojarzenia. Im bardziej kreatywne, tym łatwiej wpadną do głowy. A przy okazji to świetna zabawa!

Jak go nazwiesz?



PLAN NA TYDZIEŃ

"PRAWDZIWA NAUKA TO NIC INNEGO, JAK ULEPSZANIE CODZIENNEGO MYŚLENIA."— ALBERT EINSTEIN

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
CELE		NOTATKI			PRIORYTETY	

Przerwa, łyk wody i do dzieła

G R W E A S U K C E S H
E V L U L G B H G W J T
L G R F L E X N U J F T
I E Z Q T M K X E U K I
C R K A B R W T G I W I
Q A J T M R E L U F E Y
I N L H U I Z I A R C V
M D S I G M A N M L A T
I O X V V J Y S G F B T
C M V N U C I I N R D L
J Q K U I K G O V I B E
M A T U R A U S E R E S

Jakie słowa ukryły się w wykreślance?

Zeskanuj mnie 16.03.2025



To ten moment, kiedy czujesz, że przerwa jest absolutnie konieczna? Posłuchaj siebie i nie bój się z niej skorzystać. Nawet w ulubionym serialu trzeba zrobić pauzę, by nie pogubić wątków. Wstań, rozruszaj się albo wkręć się w zabawę, którą dla Ciebie przygotowaliśmy!

I najważniejsze: pij wodę. To jak napój energetyczny dla Twojej głowy, tylko lepszy, bo naturalny. Poprawia koncentrację, dodaje energii i sprawia, że wrócisz do nauki z nową świeżością, „bez zadyszki” 💧🧠

A gdy czegoś potrzebujesz,
wbij tutaj:



Wyzwanie 5 kropek

Codziennie wykonaj 5 prostych kroków i zamaluj każdą kropkę, gdy zadanie zostanie ukończone! A w przerwach? A w przerwach? Zajrzyj do bingo – baw się, stopniowo zbliżając się do wypełnienia całej planszy.

- Ucz się co najmniej godzinę dziennie.
- Wypij co najmniej 2 litry wody.
- Przygotuj plan na kolejny dzień nauki.
- Zrób przerwę na relaks (spacer, gierka, sport).
- Wyznacz jeden mały cel na dziś i go zrealizuj.

Maturalne bingo

Przeczytałem/am temat i uznałem/am, że to „nie na dziś”.	Rozwiązałem/am 2 zadania i nie płakałem/am.	Zrobiłem/am notatki, które i tak zgubię.	Wypiłem/am wodę, udając, że to kawa.	Udawałem/am, że rozumiem lekturę.
Otworzyłem/am książkę i się przestraszyłem/am.	Powiedziałem/am „dam radę” (bez przekonania).	Znalazłem/am stary arkusz maturalny.	Zrobiłem/am przerwę – 2 godziny TikToka.	Wyobraziłem/am sobie dzień po maturze.
Przeglądałem/am internet w poszukiwaniu „łatwego sposobu na maturę”.	Zjadłem/am “zdrową” przekąskę (czyt. chipsy).	Zrobiłem/am 10-minutową powtórkę przez 5 minut.	Usłyszałem/am po raz setny, że „to na pewno będzie na maturze”.	Napisałem plan na jutro i zapomniałem/am o nim.
Zrobiłem/am jedno zadanie i położyłem/am się spać.	Podziękowałem/am sobie, że wystartowałem/am wcześniej.	Nauczyłem/am się 3 dat i zapomniałem/am 2.	Przeczytałem/am jedno streszczenie, które nic nie dało.	Zrobiłem/am przerwę na relaks – cały dzień relaksu.
Przejrzałem/am notatki i stwierdziłem/am, że są nieczytelne.	Udałem/am, że powtarzam przedmiot, patrząc w sufit.	Planowałem/am naukę dłużej, niż się uczyłem/am.	Rozwiązałem/am zadanie z matematyki (jedno).	Zjadłem/am tort na 18-tce, bo „cukier pomaga myśleć”.

Dzień 1 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 2 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 3 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 4 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 5 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 6 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 7 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 8 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 9 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 10 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 11 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 12 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 13 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 14 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 15 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 16 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 17 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 18 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 19 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 20 ○ ○ ○ ○ ○

Dzień 21 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 22 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 23 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 24 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 25 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 26 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 27 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 28 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 29 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 30 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 31 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 32 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 33 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 34 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 35 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 36 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 37 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 38 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 39 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 40 ○ ○ ○ ○ ○

Dzień 41 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 42 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 43 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 44 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 45 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 46 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 47 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 48 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 49 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 50 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 51 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 52 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 53 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 54 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 55 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 56 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 57 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 58 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 59 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 60 ○ ○ ○ ○ ○

Dzień 61 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 62 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 63 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 64 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 65 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 66 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 67 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 68 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 69 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 70 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 71 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 72 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 73 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 74 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 75 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 76 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 77 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 78 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 79 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 80 ○ ○ ○ ○ ○

Dzień 81 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 82 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 83 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 84 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 85 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 86 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 87 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 88 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 89 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 90 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 91 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 92 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 93 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 94 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 95 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 96 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 97 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 98 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 99 ○ ○ ○ ○ ○
 Dzień 100 ○ ○ ○ ○ ○

LUTY

Rozpisz, ile czasu każdego dnia poświęcasz na naukę przedmiotów maturalnych.

Przedmiot:				
01.02. - Sb				
02.02. - Nd				
03.02. - Pn				
04.02. - Wt				
05.02. - Śr				
06.02. - Czw				
07.02. - Pt				
08.02. - Sb				
09.02. - Nd				
10.02. - Pn				
11.02. - Wt				
12.02. - Śr				
13.02. - Czw				
14.02. - Pt				
15.02. - Sb				
16.02. - Nd				
17.02. - Pn				
18.02. - Wt				
19.20 - Śr				
20.02. - Czw				
21.02. - Pt				
22.02. - Sb				
23.02. - Nd				
24.02. - Pn				
25.02. - Wt				
26.02. - Śr				
27.02. - Czw				
28.02. - Pt				

**"NIE MUSISZ WIDZIEĆ CAŁYCH SCHODÓW.
PO PROSTU ZRÓB PIERWSZY KROK."** -

MARTIN LUTHER KING JR.



MARZEC

Rozpisz, ile czasu każdego dnia poświęcasz na naukę przedmiotów maturalnych.

Przedmiot:				
01.03. - Sb				
02.03. - Nd				
03.03. - Pn				
04.03. - Wt				
05.03. - Śr				
06.03. - CzW				
07.03. - Pt				
08.03. - Sb				
09.03. - Nd				
10.03. - Pn				
11.03. - Wt				
12.03. - Śr				
13.03. - CzW				
14.03. - Pt				
15.03. - Sb				
16.03. - Nd				
17.03. - Pn				
18.03. - Wt				
19.03. - Śr				
20.03. - CzW				
21.03. - Pt				
22.03. - Sb				
23.03. - Nd				
24.03. - Pn				
25.03. - Wt				
26.03. - Śr				
27.03. - CzW				
28.03. - Pt				
29.03. - Sb				
30.03. - Nd				
31.03. - Pn				

"SUKCES TO SUMA NIEWIELKICH WYSIŁKÓW
POWTARZANYCH DZIEŃ PO DNIU." -

ROBERT COLLIER



KWIECIEŃ

Rozpisz, ile czasu każdego dnia poświęcasz na naukę przedmiotów maturalnych.

Przedmiot:				
01.04. - Wt				
02.04. - Śr				
03.04. - Czw				
04.04. - Pt				
05.04. - Sb				
06.04. - Nd				
07.05. - Pn				
08.04. - Wt				
09.04. - Śr				
10.04. - Czw				
11.04. - Pt				
12.04. - Sb				
13.04. - Nd				
14.04. - Pn				
15.04. - Wt				
16.04. - Śr				
17.04. - Czw				
18.04. - Pt				
19.04.2. - Sb				
20.04. - Nd				
21.04. - Pn				
22.04. - Wt				
23.04. - Śr				
24.04. - Czw				
25.04. - Pt				
26.04. - Sb				
27.04. - Nd				
28.04. - Pn				
29.04. - Wt				
30.04. - Śr				



**"NIGDY NIE WĄTP W SWOJĄ MOC.
MASZ W SOBIE WIĘCEJ SIŁY, NIŻ MYŚLISZ."** -
J.K. ROWLING



MAJ

Rozpisz, ile czasu każdego dnia poświęcasz na naukę przedmiotów maturalnych.

Przedmiot:				
01.05. - Czw				
02.05. - Pt				
03.05. - Sb				
04.05. -Nd				
START!				
06.05.- Wt				
07.05. -Śr				
08.05. - Czw				
09.05. - Pt				
10.05. - Sb				
11.05. - Nd				
12.05. - Pn				
13.05. - Wt				
14.05. - Śr				
15.05. - Czw				
16.05. - Pt				
17.05. - Sb				
18.05. - Nd				
19.05. - Pn				
20.05. - Wt				
21.05. - Śr				
22.05. - Czw				
23.05. - Pt				
24.05. - Sb				
25.05. - Nd				
26.05. - Pn				
27.05. - Wt				
28.05. - Śr				
29.05. - Czw				
30.05. - Pt				
31.05. - Sb				



**„ZAWSZE WYDAJE SIĘ, ŻE COŚ JEST NIEMOŻLIWE,
DOPÓKI NIE ZOSTANIE ZROBIONE.” –
NELSON MANDELA**



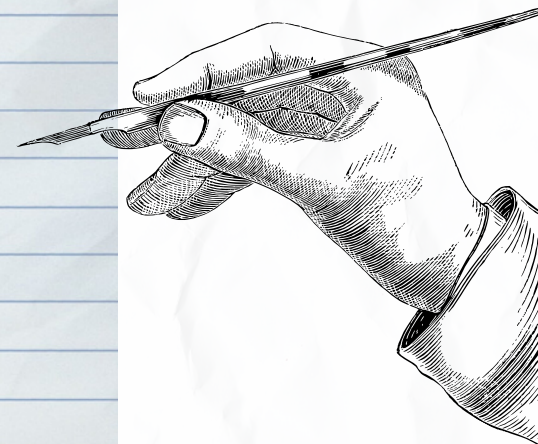
Powodzenia!

BRAKUJE CI CZEGOŚ?



ZESKANUJ KOD

Trzymaj się dzielnie
i pamiętaj, że każdy krok
przybliża Cię do celu.
Cała załoga **TaniaKsiazka.pl**
trzyma za Ciebie
kciuki i życzy
dobrych wyników!



$$V = \frac{4}{3} \pi r^3$$



/taniaksiazka.pl