



## KURS LIS

program kursu



**Organizacja czasu**  
2 godziny

### Jak najefektywniej wykorzystać czas przed maturą?

Ze wszystkich technik zarządzania sobą w czasie wybraliśmy najpotrzebniejszy zestaw dla maturzysty, by ostatnie miesiące przed egzaminem mogły być najskuteczniejsze. W ramach zajęć między innymi SCRUM, tasklist czy optimum Pareto.



**Koncentracja**  
2 godziny

### Techniki koncentracji i walki ze stresem

Ćwiczenia eliminujące stres przedegzaminacyjny oraz metody na skupienie zarówno podczas nauki w domu jak i na samym egzaminie - wszystko by bez stresu napisać maturę.



**Szybkie czytanie**  
2 godziny

### Metody przeglądania tekstu i powtórek z podręcznika

Z technik szybkiego czytania wybraliśmy te najprzydatniejsze przy szybkiej powtórcie materiału. Poza wyszukiwaniem słów kluczowych i ćwiczeniem oka pokazujemy kursantom jak podchodzić do tekstów źródłowych na arkuszach maturalnych.



**Mapy myśli**  
1 godzina

### Notatki na szybko, które zostają w głowie na długo

Szkicowanie map myśli pozwala na organizowanie informacji przy maturalnej nauce. Notatki prowadzone tą metodą są najłatwiejszym i najszybszym sposobem na powtórzenie materiału.



**Mnemotechniki**  
2 godziny

### Skrzynka z narzędziami do zapamiętywania

Ważne wzory, definicje, prawa, fakty, daty i cała reszta materiału pamięciowego może zostać opanowana przy użyciu mnemotechnik. W ramach kursu Lis proponujemy m.in. pałac pamięci, technikę podstawień czy GSP.



**Analiza arkuszy maturalnych**  
1 godzina

### Jak pisać matury?

Napisanie egzaminu też jest pewnego rodzaju umiejętnością. Pokazujemy na co zwrócić uwagę podczas matury, jak formułować odpowiedzi, czytać pytania i wiele innych. Na zajęciach omawiamy przykłady z ubiegłorocznych arkuszy maturalnych.



## CERTYFIKAT

ukończenia kursu

### Kurs jest certyfikowany

Każdy absolwent naszego kursu otrzymuje certyfikat z indywidualnym numerem, poświadczającym nabyte umiejętności. Dostępna jest również jego angielska wersja.

**KURS ODBYWA SIĘ W 4 KOLEJNE PIĄTKI MIESIACA W GODZINACH 16:00-18:30 W SIEDZIBIE NASZEJ FUNDACJI PRZY ULICY NALEWKI 5 [METRO RATUSZ ARSENAŁ]**

Data	I piątek	II piątek	III piątek	IV piątek
<b>Zajęcia</b>	Organizacja czasu Koncentracja	Szybkie czytanie Koncentracja	Mapy myśli Mnemotechniki	Koncentracja Analiza arkuszy maturalnych



## UMIĘTNOŚCI ABSOLWENTA

### Nauka

SZYBKIE CZYTANIE ●●●●●

MNEMOTECHNIKI ●●●●●

NAUKA JĘZYKÓW ●●●●●

### Organizacja

NOTATKI ●●●●●

KALENDARZ ●●●●●

TASKLIST ●●●●●

### Koncentracja

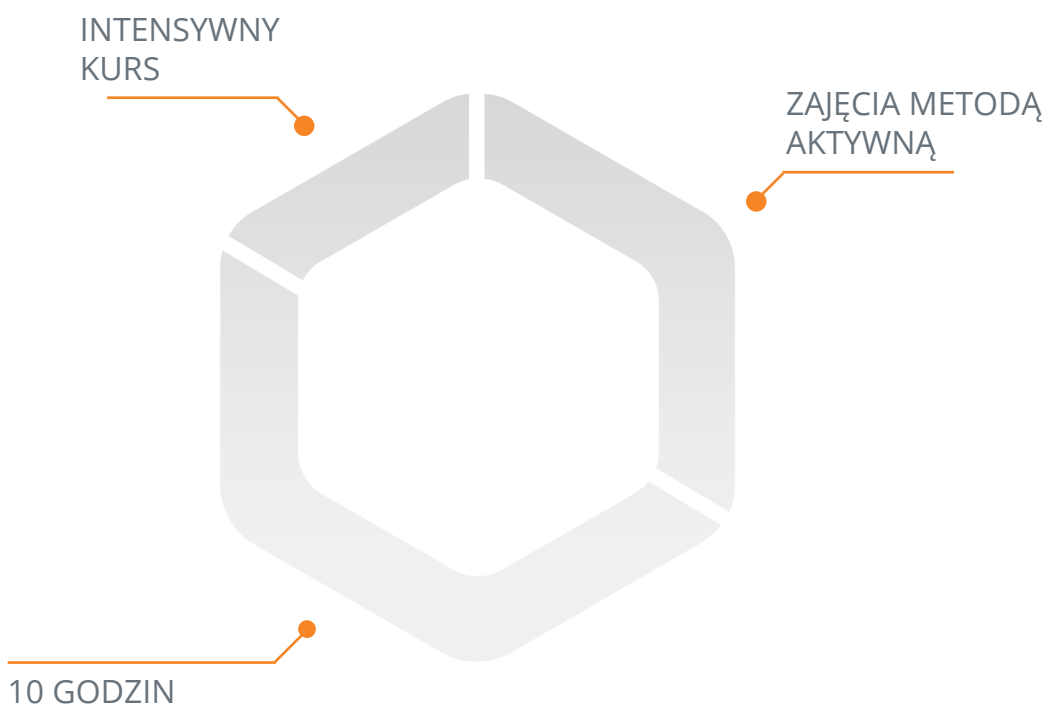
SKUPIENIE ●●●●●

MOTYWACJA ●●●●●

PLANOWANIE ●●●●●



## NASZ PRZEPIS NA SUKCES



**Nasze szkoły partnerskie:** XXVII LO im. Tadeusza Czackiego • XXXIII LO Dwujęzyczne im. Mikołaja Kopernika • II LO z Oddz. Dwujęz. im. Stefana Batorego • CXXII Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Domeyki XV LO z Oddz. Dwujęz. im. Narcyzy Żmichowskiej • XVI LO z Oddz. Dwujęz. im. Stefanii Sempołowskiej • XL LO im. Stefana Żeromskiego • LO Niepubliczne nr 43 im. Lotników Amerykańskich • XXVIII LO im. Jana Kochanowskiego 2 Społeczne LO STO im. Pawła Jasienicy • LXVII LO im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego • V LO im. Księcia Józefa Poniatowskiego

**Aktualne ceny naszych kursów znajdują się na naszej stronie internetowej - [www.5plus.edu.pl](http://www.5plus.edu.pl)**

Nasza Fundacja oferuje dofinansowania kursów dla uczniów w trudnej sytuacji materialnej. Dofinansowanie odbywa się poza wiedzą kursantów, ponieważ wierzymy, że wszyscy zasługują na dyskretną pomoc.

**[biuro@5plus.edu.pl](mailto:biuro@5plus.edu.pl)**  
**[www.5plus.edu.pl](http://www.5plus.edu.pl)**  
**514 - 914 - 519**