



EDUBIOLOGIA.PL

Twój Biologiczny Starter Pack

Jak przygotować się i wygrać

Konkurs Kuratoryjny z Biologii

Twój pierwszy krok do tytułu laureata

Filip Wieszczycki • Rafał Wieszczycki

Laureat Konkursu Kuratoryjnego • Trener efektywnej nauki

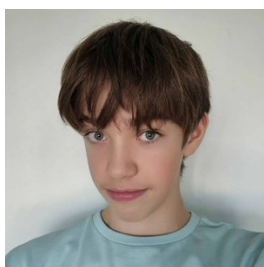
Witaj w EduBiologii!

Cieszymy się, że trzymasz w rękach ten przewodnik. Jeśli to teraz czytasz, to znaczy, że bierzesz pod uwagę start w konkursie kuratorskim z biologii — albo już wiesz, że to zrobisz. Tak czy inaczej: dobry wybór.

Przygotowanie do konkursów kuratorskich to nie sprint. To maraton rozłożony na kilka miesięcy, z trzema etapami i bardzo wysoką poprzeczką, a nagrodą jest dostanie się do wymarzonego liceum. Wygrywają w nim nie ci, którzy są „najmądrzejsi”, tylko ci, którzy mają plan i konsekwentnie go realizują. Ten PDF to Twoja mapa drogowa. Nie zastąpi nauki, ale pokaże Ci, gdzie iść, czego unikać i jak nie spalić się przed finałem.



Kim jesteśmy?



Filip Wieszczycki

Laureat konkursu kuratorskiego z biologii — 3. wynik punktowy w województwie mazowieckim w 7 klasie. W 2026 roku jedyny finalista z 7 klasy na Mazowszu, każdy etap zaliczony bez obniżania progów punktowych.

Reprezentant Polski w biegach przeszkodowych, brązowy medalista Mistrzostw Polski na 3 km. Pokazuje, że dobre wyniki w nauce nie wymagają rezygnacji z reszty życia.



Rafał Wieszczycki

Trener technik efektywnej nauki od 2007 roku. Pracuje z uczniami szkoły podstawowej i liceum oraz studentami medycyny, farmacji i innych wymagających kierunków.

Na EduBiologia.pl odpowiada za metody nauki — jak rozumieć, porządkować i zapamiętywać tak, żeby działało dłużej niż do najbliższego sprawdzianu.

DLACZEGO WARTO PRZYGOTOWYWAĆ SIĘ Z NAMI?

Łączymy dwa spojrzenia, których nie znajdziesz nigdzie indziej. Filip pokazuje, jak wygląda konkurs od środka — które tematy naprawdę się pojawiają i gdzie nie warto tracić czasu. Rafał uczy od prawie 20 lat, jak ogarnąć duży materiał w krótkim czasie. Razem dajemy Ci wiedzę i sposób nauki, który działa w praktyce.

Bonus: Konkurs o zdrowiu „Higieja” jako Twoje dodatkowe zabezpieczenie

Głównym celem kursu jest to, byś wygrał konkurs kuratoryjny z biologii uzyskując punkty, które dadzą Ci pewną wygraną. Tytuł laureata w tym konkursie daje Ci pierwszeństwo w rekrutacji do liceum przed innymi kandydatami.

Jeśli dopiero wchodzisz w tematykę konkursów, to warto wiedzieć o jeszcze jednym konkursie, który możesz potraktować jako zabezpieczenie.

KONKURS HIGIEJA

Konkurs o Zdrowiu „Higieja” to interdyscyplinarny konkurs kuratoryjny dla uczniów klas IV–VIII, organizowany m.in. przez Mazowieckiego Kuratora Oświaty.

Zakres: zdrowie, higiena, biologia człowieka, zdrowy styl życia, edukacja dla bezpieczeństwa. Tematy w dużej mierze pokrywają się z materiałem na biologię (układ ruchu, dieta, aktywność fizyczna), więc przygotowanie do kuratoryjnego z biologii w naturalny sposób procentuje także tutaj.

Etapy: szkolny → rejonowy → wojewódzki. Tytuł finalisty daje 5 punktów w rekrutacji do liceum, a tytuł laureata daje 7 punktów i najwyższą roczną ocenę (6) z biologii.

Dlaczego warto startować w obu? **(1)** Higieja to dodatkowe punkty przy rekrutacji — backup, gdyby z biologią coś nie wyszło. **(2)** Każdy konkurs przyzwyczaja Cię do konkursów. Lepiej ośwoić się z warunkami pisanie takich konkursów, bo dzięki temu masz mniejsze ciśnienie. **(3)** Podobnie jak w sporcie. Im więcej startów, tym lepsza dyspozycja w tym, na którym najbardziej Ci zależy.

Jak korzystać z tego PDF?

Możesz przeczytać go od deski do deski w 30–40 minut. Polecamy taki właśnie pierwszy przelot, żeby zobaczyć całość. Potem wracaj do konkretnych rozdziałów, kiedy będziesz potrzebować — to przewodnik, do którego można wracać.

Czytając zapamiętuj informacje i terminy, ponieważ to początek nauki i niektóre naprawdę się przydadzą :)

Więcej konkretnych informacji o przygotowaniu i metodach uczenia się poznasz w trakcie kursu EduBiologia!

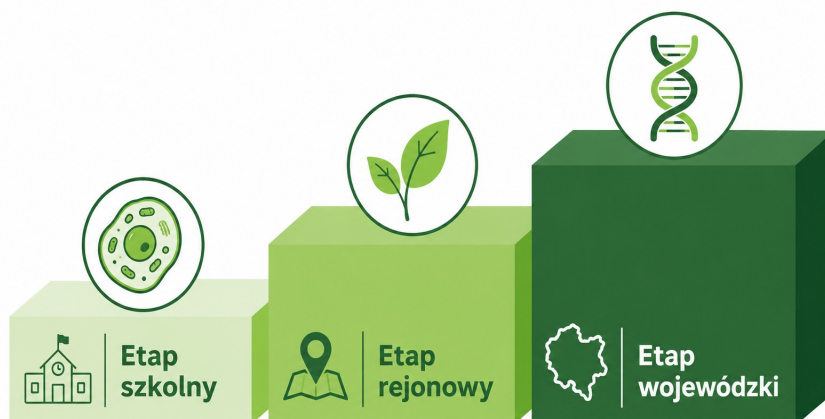
R O Z D Z I A Ł 1

Anatomia Konkursu

Zanim rzucisz się na książki, poświęć 10 minut na zrozumienie, z czym walczysz. To brzmi banalnie, ale większość uczniów tego nie robi — i tracą całe miesiące na materiał, który na konkursie się nie pojawia. Albo na poziom, który jest za płytki.

Trzy etapy, trzy poziomy trudności

1. Etap szkolny — sito wstępne. Test sprawdzający, czy znasz materiał szkoły podstawowej. Najłatwiejszy etap, ale uwaga: nawet tu padają pytania wykraczające poza podręczniki klas 5–8.
2. Etap rejonowy — tu zaczyna się prawdziwy konkurs. Pojawia się materiał z liceum (zakres rozszerzony) i artykuły z miesięcznika „Wiedza i Życie”. Eliminowane jest około dwóch trzecich startujących.
3. Etap wojewódzki (finał) — poziom akademicki. Genetyka, ewolucja, ekologia, biochemia komórki na poziomie podręcznika Campbella. Wygrywa kilkanaście osób w województwie.



Harmonogramy kuratoria ogłaszają na przełomie sierpnia i września, każde osobno. W roku szkolnym 2026/2027 etap szkolny wypada w październiku — w małopolskim już 8 października, w pozostałych województwach zwykle w drugiej połowie miesiąca. Zaczynaj więc od sprawdzenia daty dla swojego kuratorium: to od niej liczy się wszystko inne. Ile tygodni zostało do tego dnia — tyle masz na przygotowanie.

Wymagania ponadprogramowe — co naprawdę musisz wiedzieć?

Na etapie wojewódzkim podstawa programowa szkoły podstawowej już nie wystarcza. Materiał, który najczęściej decyduje o awansie do finału:

- Szczegółowy przebieg oddychania komórkowego i fotosyntezy (cykl Krebsa, łańcuch oddechowy, fazy fotosyntezy)
- Genetyka molekularna i klasyczna (krzyżówki z wieloma genami, sprzężenia, analiza rodowodów)
- Fiziologia zwierząt i roślin (regulacja hormonalna, gospodarka wodna, transport błonowy: pompa sodowo-potasowa, symport, antyport)
- Szczegółowa budowa mitochondriów i chloroplastów

- Ekologia i ewolucja na poziomie liceum

Trzy rodzaje pułapek

Każdego roku kilkadziesiąt punktów przepada nie dlatego, że uczniowie nie wiedzą — tylko dlatego, że źle czytają pytanie albo mylą podobne pojęcia. Trzy najczęstsze pułapki:

PUŁAPKA METODOLOGICZNA

Nieprecyzyjne definiowanie problemu badawczego i wnioskowanie wykraczające poza dane z doświadczenia. Komisja nie nagradza „zgadywania w dobrą stronę” — odpowiedź musi wynikać wyłącznie z opisu eksperymentu.

Reguła: zanim odpowiesz na pytanie z doświadczenia, podkreśl w treści dane, na których się opierasz. Jeśli wniosek nie wynika bezpośrednio z tych danych — nie wpisuj go.

PUŁAPKA MERYTORYCZNA

Mylenie pojęć, które brzmią podobnie. Klasyki:

- **Genotyp** vs Fenotyp — pierwsze to zestaw genów, drugie to obserwowalne cechy.
- **Oddychanie komórkowe** vs Wymiana gazowa — pierwsze to proces biochemiczny w mitochondriach, drugie to fizyczny ruch tlenu i CO₂ przez błony.
- **Mitoza** vs Mejoza — pierwsza daje 2 komórki potomne, diploidalne, druga 4 komórki haploidalne zróżnicowane genetycznie.

PUŁAPKA STRATEGICZNA

Ignorowanie słów-kluczy w poleceniu. Każde z poniższych słów wymaga innej formy odpowiedzi:

- **Wyjaśnij** — pokaż mechanizm „dlaczego tak się dzieje”
- **Wykaż** — przedstaw dowód, że dana teza jest prawdziwa
- **Uzasadnij** — podaj argumenty popierające tezę
- **Podaj dwie przyczyny** — dokładnie dwie, ani jedna mniej, ani jedna więcej

R O Z D Z I A Ł 2

Książkowy Fundament — Co Musisz Mieć Na Półce?

Dobra wiadomość: nie potrzebujesz dwudziestu książek. Potrzebujesz właściwych. Większość pozycji warto kupić używanych — szkoda kasy na nowe podręczniki, w biologii tak wiele się nie zmienia z roku na rok. Na Allegro, czy OLX bez problemu kupisz książki w dobrym stanie – czasami praktycznie nie używane. ;D

Książki możemy podzielić na trzy poziomy. Im dalej zajdziesz w konkursie, tym więcej z nich będziesz potrzebować – przygotuj się na to, że celujemy w tytuł laureata!

Poziom 1 — Podstawa (każdy etap)

Podręczniki szkolne do biologii klas 5–8. Cokolwiek masz w szkole — przeczytaj od deski do deski. To naprawdę przydatne, bo wielu uczniów tego nie robi i wpadają na prostych rzeczach z piątej klasy. To są książki, na których oparte są pytania z etapu szkolnego, więc znajomość każdego rozdziału jest niezbędna.

„Biologia. Jedność i różnorodność” (PWN). Pozycja oficjalnie wymieniona w programie konkursu. Obszerna, ale przystępna. Szczególnie przydatna do różnorodności życia i etapu rejonowego.

Poziom 2 — Liceum (od etapu rejonowego)

Podręczniki biologii do liceum (zakres rozszerzony). Na etapie wojewódzkim będzie ci potrzebny materiał licealny — szczególnie genetyka, ewolucja, ekologia. Może być dowolny podręcznik dopuszczony przez MEN: Nowa Era, WSiP, OPERON. Wybierz ten, który najbardziej Ci pasuje – mi pomogły podręczniki Biologia na Czasie wydawnictwa Nowa Era. Polecam!

Miesięcznik „Wiedza i Życie”. To nie jest opcja. Artykuły z „Wiedzy i Życia” są oficjalnie częścią zakresu na etap rejonowy i wojewódzki. Kiedy zostaną ogłoszone dokładne materiały merytoryczne kup lub znajdź w bibliotece numery wymienione w programie konkursu. Lista będzie opublikowana na stronie kuratorium, ale poinformujemy Cię o tym w odpowiednim momencie. Czyta się przyjemnie, bo to popularnonaukowy magazyn — ale na konkursie trzeba dokładnie poznać wszystkie szczegóły.

Poziom 3 — PRO (tutaj można zdobyć tytuł finalisty i laureata)

Podręczniki biologii do liceum – oczywiście jak na drugim etapie zakres rozszerzony i dodatkowe artykuły z miesięcznika „Wiedza i Życie”.

Campbell, Reece i in. „Biologia” (REBIS). Akademicki podręcznik biologii — „biblia” na poziomie uniwersyteckim.

W S K A Z Ó W K A — J A K C Z Y T A Ć C A M P B E L L A

Nie czytaj całości — utopisz się. Ponad 90% Campbella nie jest potrzebne na konkursie kuratorskim. Wybieraj rozdziały: genetyka molekularna, biochemia komórki (oddychanie, fotosynteza), ekologia i ewolucja. To są obszary, gdzie Campbell daje przewagę nad licealnymi podręcznikami.

Solomon, Berg, Martin „Biologia” (MULTICO). Podobny poziom co Campbell, inaczej napisana. Warto mieć obie i porównywać wyjaśnienia trudniejszych zagadnień — czasami to, co u Campbella jest niejasne, u Solomona jest wyjaśnione przystępniej.

Szczerze mówiąc Campbell i Solomon to spory wydatek, ale nie będą niezbędne, bo w wielu innych książkach te same zagadnienia są wytłumaczone bardziej przystępnie.

Pomoce dodatkowe

- **Atlasy botaniczne i zoologiczne** — do rozpoznawania drzew, gatunków chronionych, tkanek roślinnych. Atlas drzew i krzewów + atlas zwierząt chronionych to absolutne minimum przed etapem rejonowym.
- **Atlas anatomiczny człowieka** — do układu nerwowego, pokarmowego, odpornościowego. Rysunki pomagają zapamiętać więcej niż same opisy.
- **Portal epodreczniki.pl** — bezpłatny, oficjalnie wymieniony w programie. Świetne uzupełnienie podręczników, szczególnie do tematów, które w Twojej szkolnej książce są potraktowane po macoszemu.



BONUS — APLIKACJE, KTÓRE WARTO MIEĆ W TELEFONIE

Essential Anatomy / Complete Anatomy — interaktywne modele 3D anatomii człowieka. Nieocenione przy układzie nerwowym, krwionośnym i mięśniach. Możesz „obrócić” serce w dowolną stronę i zobaczyć, jak biegną naczynia.

iNaturalist — rozpoznawanie gatunków po zdjęciu z telefonu. Świetne do nauki cech diagnostycznych roślin i zwierząt. Spacer w parku albo weekend na działce nagle staje się treningiem do konkursu.

BioDigital Human — interaktywna platforma 3D do fizjologii. Można „zobaczyć”, jak działa układ trawienny krok po kroku.

Nauka Uczenia Się — Twoja Niewidzialna Przewaga



Większość osób rzuca się od razu na materiał. Otwierają Campbella i czytają, tracą koncentrację, zapominają, czytają jeszcze raz. To działa — ale strasznie wolno. A czasu na konkurs masz mniej, niż się wydaje zwłaszcza jeżeli jesteś już w ósmej klasie.

Może warto inaczej. Zanim zaczniesz wbijać tysiące stron, przez tydzień–dwa wytrenuj swój mózg. Naucz się szybciej czytać, lepiej się koncentrować i skuteczniej zapamiętywać. To nie brzmi jak przygotowanie do konkursu, ale w praktyce zwraca się bardzo szybko. Dzięki technikom uczenia się reszta nauki będzie iść po prostu szybciej i będzie bardziej skuteczna, a Ty będziesz miał jeszcze cokolwiek czasu dla siebie.

W czym może Ci pomóc szybkie czytanie?

Tu jest niespodzianka, której większość ludzi nie rozumie: szybkie czytanie nie jest po to, żebyś codziennie czytał na maksymalnej prędkości. Jest po to, żeby Twój mózg w ogóle umiał pracować na większych prędkościach.

Po wytrenowaniu szybkiego czytania, kiedy wracasz do „normalnego” tempa, czytasz z dużo lepszym rozumieniem i zapamiętywaniem. Mózg, który nauczył się przetwarzać tekst w tempie 600 słów na minutę, w komfortowym tempie 250 słów na minutę robi to z palcem w nosie. Zostaje mu mnóstwo „mocy obliczeniowej” na rozumienie, kojarzenie i zapamiętywanie.

Efekt: u wielu uczniów tę samą książkę można przeczytać znacznie szybciej i z lepszym zapamiętywaniem. Przy tysiącach stron na konkurs to gigantyczna różnica.

Co dadzą Ci techniki koncentracji?

Konkurs kuratorski to nie 10-minutowe sesje nauki. To godziny. Twój mózg musi umieć utrzymać uwagę na trudnym tekście biologicznym przez 45–60 minut bez sięgania po telefon. To umiejętność, którą trzeba ćwiczyć — dobre chęci mogą nie wystarczyć.

Przykładowo: Technika Japońskie Pomodoro (25 minut pełnej koncentracji + 5 minut przerwy), telefon w innym pokoju, jedna konkretna rzecz do zrobienia w danym bloku. Po dwóch tygodniach takiej dyscypliny zauważysz, że potrafisz się skupić na rzeczach, które wcześniej „rozjeżdżały się” po pierwszych 10 minutach.

W czym pomogą Ci techniki pamięciowe?

Biologia to mnóstwo nazw, struktur, procesów, klasyfikacji. Mnemotechniki pozwalają zapamiętać więcej informacji, które normalnie wymagałyby godzin powtarzania. Pomagają zapamiętać trudne nazwy pojawiające się w biologii, a informacje zapamiętane z ich użyciem trzymają w głowie o wiele lepiej.

Klasyczne zastosowanie w biologii:

- Hierarchia rang taksonomicznych (Królestwo → Typ → Gromada → Rząd → Rodzina → Rodzaj → Gatunek) zapamiętana jako dziwaczna historia w Twoim pokoju
- Cykle życiowe (mszaków, paprotników) jako rysunek kołowy z dwukolorowymi strzałkami: niebieski dla pokolenia haploidalnego, czerwony dla diploidalnego
- Etapy oddychania komórkowego jako historia, w której każdy enzym jest postacią wykonującą konkretne zadanie

Kiedy się tego uczyć?

Najlepiej teraz, na samym początku przygotowań. Im wcześniej, tym lepiej — to gamechanger, który sprawi, że cała pozostała nauka będzie szła łatwiej, ale trzeba to trochę wyćwiczyć.

Dlaczego warto jeszcze przed rozpoczęciem przygotowań? (1) warto dorzucić nowe nawyki do już istniejących, (2) będziesz mieć łatwiej i nauka nie zajmie Ci całego czasu, (3) im dłużej masz potem żeby ćwiczyć i utrwać, tym mocniej te techniki wejdą w nawyk.

W S K A Z Ó W K A

W kursie EduBiologia będą osobne moduły o uczeniu się i pamięci — szyte na miarę potrzeb konkursowych. Mimo to nie czekaj na nie, jeśli możesz zacząć teraz. Nawet podstawowe ćwiczenia, które znajdziesz w darmowych materiałach na kursszybkiegoczytania.pl, dadzą Ci zauważalny efekt.

Twój Biologiczny Procesor — Styl Życia

Mózg to nie program, który da się „zmusić” do większej wydajności samą siłą woli. To tkanka biologiczna, która ma konkretne wymagania energetyczne, regeneracyjne i biochemiczne. Jeśli te wymagania zignorujesz — jakkolwiek dobrze byś się uczył, będziesz pracował na 60% swoich możliwości.

Cztery filary, które mają największy wpływ na to, ile faktycznie zapamiętasz i jak będziesz funkcjonować pod presją konkursu:

Filar 1: Sen — Twoja nocna konsolidacja pamięci



To, czego się nauczysz w ciągu dnia, zostaje trwale zapisane w mózgu dopiero w nocy. W fazie snu głębokiego (NREM) mózg „przenosi” świeżo nabytą wiedzę z hipokampa (pamięć krótkoterminowa) do kory mózgowej (pamięć długoterminowa). W fazie REM łączy ją z tym, co już wiesz, i przetwarza emocje, które towarzyszyły uczeniu.

Bez wystarczającego snu — szczególnie bez głębokich faz NREM, które przypadają w pierwszej połowie nocy — wczorajsza nauka po prostu się nie utrwała. Możesz wkuć wieczorem 50 stron i obudzić się z pamięcią ledwie połowy.

Drugi efekt deficytu snu jest jeszcze gorszy: rośnie poziom kortyzolu (hormonu stresu), co dodatkowo blokuje pamięć i koncentrację. Kiedy jesteś niewyspany zapamiętujesz zdecydowanie mniej materiału — to też wyższy stres na konkursie i większa szansa na „pustkę w głowie”.

WSKAZÓWKA — PROTOKÓŁ ŚWIATŁA PORANNEGO

10–15 minut światła dziennego (najlepiej naturalnego, na zewnątrz) w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu ustawia rytm dobowy na cały dzień. Wieczorem zasypiasz łatwiej, śpisz głębiej, budzisz się świeższy. To jeden z najtańszych „Brain Hacków”, jakie istnieją.

Filar 2: Sport — nawóz dla mózgu



Każdy intensywny ruch fizyczny powoduje wyrzut BDNF (czynnika neurotroficznego pochodzenia mózgowego) — substancji, która dosłownie buduje nowe połączenia między neuronami. Sport nie jest więc „przerwą od nauki” — jest jej najlepszym wzmacniaczem.

Konkrety z badań:

- Po godzinie intensywnego ruchu pamiętasz średnio o 20% więcej z materiału, którego się uczyłeś tego dnia
- Regularny sport (3 razy w tygodniu po godzinie) podnosi bazową wydajność pamięci o 15–25%
- Dyscypliny wymagające koordynacji i refleksu — pływanie, tenis stołowy, sztuki walki — działają silniej niż samo kardio

Trzy razy w tygodniu po godzinie. Nawet zwykłe bieganie albo jazda na rowerze. Najważniejsze, żeby się trochę zmęczyć — żeby ciało dało mózgowi sygnał „dzieje się coś, włącz tryb adaptacji”.

Drugi efekt sportu, równie ważny: utrzymuje balans emocjonalny. Im bliżej konkursu, tym więcej stresu — i to właśnie wytrenowany nawyk ruchu chroni Cię przed jego najgorszymi skutkami. Sportowcy radzą sobie ze stresem konkursowym lepiej niż osoby prowadzące siedzący tryb życia.

Filar 3: Zarządzanie stresem — gdy zaczyna się pustka w głowie



Stres jest w zasadzie nieuchronny i tak całkowicie nie da się go ominąć — istnieje spora szansa, że kiedyś się pojawi, ale musimy sobie z nim dobrze radzić. Mechanizm jest biologiczny: wysoki kortyzol odcina współpracę między hipokampem (gdzie masz wiedzę) a korą przedczołową (gdzie zachodzi logiczne

myślenie). Mózg wchodzi w tryb „walcz lub uciekaj” — i to jest ta klasyczna „pustka w głowie”, kiedy wiedzę masz, ale nie możesz do niej dotrzeć.

Dobra wiadomość: masz wbudowany system anty-stresowy i nie musisz uczyć się żadnych egzotycznych technik. To Twój nos. Sposób, w jaki oddychasz, w sekundy decyduje o tym, czy układ nerwowy zostanie w trybie walki, czy przełączy się w tryb spokoju i pełnej dostępności wiedzy.

Tlen, CO₂ i efekt Bohra

W zatokach przynosowych produkowany jest tlenek azotu (NO) — gaz, który rozszerza naczynia krwionośne (wazodylatacja) i zwiększa wysycenie krwi tlenem. Ale samo wysycenie to za mało. Tlen „odkleja się” od hemoglobiny dopiero wtedy, gdy w tkankach jest dość CO₂ — to efekt Bohra (Christian Bohr, 1904). Kiedy oddychasz ustami zbyt szybko (hiperwentylacja), tracisz CO₂ i — mimo głębokich wdechów — wpadasz w hipoksję (niedotlenienie tkanek). Dokładnie to dzieje się na sali, kiedy stres przyspiesza oddech.

Nerw błędny — guzik bezpieczeństwa

Nerw błędny (łac. nervus vagus) to „kabel sterujący” układu przywspółczulnego, który hamuje reakcję „walcz lub uciekaj” i włącza tryb spokoju. Wolne, nosowe oddychanie z dłuższym wydechem niż wdechem stymuluje go przez przeponę. W ciągu około dwóch minut spada kortyzol, rośnie HRV (zmienność rytmu serca — wskaźnik radzenia sobie ze stresem), a uwaga się wyostrza.

Praktyka — jak to wytrenować

Trzymaj usta zamknięte przy nauce i czytaniu — wtedy język opiera się o podniebienie, postawa się prostuje, drogi oddechowe są otwarte (oddychający ustami nabawiają się tzw. „gamer neck”). Cel: 10–12 oddechów na minutę, ruch brzucha (przepony), nie klatki piersiowej. Sygnały, że hiperwentylujesz: częste westchnienia, suchość w ustach, mrowienie warg, kołatanie serca bez wysiłku. Im wcześniej spokojny, nosowy oddech stanie się domyślny, tym pewniej zadziała na sali konkursowej.

Filar 4: Hobby i znajomi — bezpiecznik przed wypaleniem

Konkurs kuratorski to maraton — i jak każdy maraton, niesie ryzyko wypalenia. Uczeń, który przez sześć miesięcy żyje wyłącznie biologią, dochodzi do finału psychicznie wyczerpany. A finał wymaga świeżego umysłu.

Antidotum: świadomie zostaw w swoim życiu obszary, które nie mają nic wspólnego z biologią. Hobby, które Cię wciąga (sport, gra na instrumencie, gotowanie, programowanie — cokolwiek, byle „na poważnie”). Znajomi, z którymi nie rozmawiasz o nauce. Czas, w którym nie myślisz o konkursie.

To nie jest stracony czas. To inwestycja w to, żebyś dotarł do finału w formie.

Najlepiej, jeśli masz wokół siebie kilka różnych typów ludzi: jednego–dwóch znajomych, którzy też startują w konkursach (z nimi możesz pogadać o materiale i wzajemnie się motywować) i kilku znajomych z zupełnie innej bajki (z którymi po prostu zapominasz, że biologia istnieje).

Harmonogram — Twój Plan Krok Po Kroku



Najczęstszy błąd: zaczynanie nauki „kiedys, jak będę miał chwilę”. Konkretny harmonogram zwiększa szanse na laureata wielokrotnie — bo zamienia dobre intencje w faktyczne działanie.

Poniższy plan jest punktem startowym. Dopasuj go do siebie, ale trzymaj się szkieletu: diagnostyka → nauka działami → checkpoint → nauka tego, co sprawia trudność → checkpoint → utrwalenie → konkurs.

Krok 0: Świeża głowa — i jak ją utrzymać

Po wakacjach wracasz zresetowany, z wolną głową — i ten stan chcemy utrzymać przez całe przygotowania. Nauka do konkursu to nie zamknięcie się w pokoju na dwa miesiące. Sen, normalne jedzenie, sport i spotkania ze znajomymi to nie czas odebrany nauce — to jest to, co pozwala jej działać. Zaplanuj jeden dzień w tygodniu bez biologii.

Powód jest neurologiczny, nie pedagogiczny. Mózg porządkuje i utrwała materiał wtedy, gdy się nim nie zajmujesz — w czasie snu, ruchu i przerw. Siedem dni nauki w tygodniu nie daje siedmiu dni postępu.

W S K A Z Ó W K A

Odpoczynek to nie lenistwo. To element strategii. Zawodowi sportowcy, którzy startują przez cały rok, mają zaplanowane okresy regeneracji — bo wiedzą, że bez nich nie ma postępu. Z nauką jest tak samo.

Krok 1: Zapisz się na kurs w wersji podstawowej lub z indywidualnym wsparciem

Kursy EduBiologia są już dostępne — osobno dla każdego województwa, z programem ułożonym pod zakres wymagań Twojego kuratorium. Jeśli myślisz też o tutoringu 1:1 (z Filipem, Rafałem lub naszymi korepetytorami), zrób to możliwie wcześnie. Jest nas dwóch i też mamy swoje obowiązki — zawsze znajdziemy dobre rozwiązanie, ale im bliżej etapu szkolnego, tym bardziej nasze możliwości przerobowe są ograniczone. Im wcześniej zarezerwujesz miejsce, tym spokojniej się uczysz — wiesz, że masz zapewnione wsparcie.

Krok 2: Diagnostyka — test z poprzednich lat

Zanim zaczniesz powtarzać materiał, zrób sobie test z poprzedniego etapu szkolnego. Arkusze i kompilacje zadań z poszczególnych działów będziemy udostępniali w trakcie kursu.

Cele diagnostyki: (1) zobaczyć rzeczywisty poziom konkursu, (2) zorientować się, w jakich działach jesteś mocny, w jakich masz braki, a czego musisz zacząć się uczyć od podstaw, (3) ustawić priorytety nauki na najbliższe miesiące.

Nie przejmuj się wynikiem — pierwszy test diagnostyczny zawsze jest słaby. To nie egzamin, to mapa. Musisz wiedzieć od czego zaczynasz i jakie robisz postępy.

Krok 3: Nauka działami z checkpointami



Materiału na konkurs jest dużo, ale skończony. Policz, ile tygodni dzieli Cię od etapu szkolnego — to Twój budżet czasu. Przy dwóch miesiącach plan wygląda tak (mając mniej czasu, skróć bloki proporcjonalnie — ale nie ostatni):

Pierwsze 3 tygodnie: powtórka klas 5–6 — fundament, na którym stoi cała reszta

Kolejne 3 tygodnie: klasy 7–8 — tu jest najwięcej materiału i najwięcej punktów

Przedostatni tydzień: sprawdzenie na testach z poprzednich lat i utrwalanie tego, co wypadło słabo

Ostatni tydzień: arkusze konkursowe, powtórki i domykanie braków

Co 2–3 tygodnie checkpoint: kolejny test z poprzednich lat. Aktualizuj plan na bazie wyników. Skupiaj się na działach, które sprawiają trudność — nie na tych, które już opanowałeś (to najczęstsza pułapka samouków: uczą się tego, co już umieją, bo to przyjemne).

Krok 4: Etap szkolny

Etap szkolny to sito wstępne. Jeśli zrobiłeś solidnie poprzednie kroki — to formalność. Po nim zostaje zwykle 6–8 tygodni do etapu rejonowego. Tu zaczyna się bardziej wymagający materiał, ale z nami dasz radę.

WAŻNE

Daty etapów ustala każde kuratorium osobno. Pierwsze potwierdzone terminy na 2026/2027 to małopolskie: etap szkolny 8 października, rejonowy 30 listopada, wojewódzki 1 marca. Pozostałe kuratoria publikują harmonogramy do końca września — aktualne zbieramy na edubiologia.pl/konkurs-kuratoryjny i damy Ci znać mailem, gdy pojawi się data dla Twojego województwa.

Co Dalej? — Kurs EduBiologia.pl



Masz już mapę. Wiesz, jak wygląda konkurs, co kupić, jak wytrenować mózg, jak zarządzać snem i stresem, jak rozłożyć materiał w czasie. To naprawdę dużo — i to jest dobry punkt startu.

Niektórym to wystarczy. Inni wolą mieć przewodnika, który prowadzi krok po kroku, sprawdza postępy i pokazuje konkretne metody na konkretnych zagadnieniach. Dla tych ludzi powstał kurs EduBiologia.pl.

Co dostajesz w kursie

- **Notatki** — gotowe do wykorzystania, plus instrukcja, jak robić swoje (i dlaczego własne notatki utrwalają wiedzę dwa razy lepiej)
- **Zadania konkursowe** — zadania z poszczególnych działów pomogą Ci w sprawdzeniu na jakim jesteś etapie przygotowań i co masz jeszcze do zrobienia
- **Wideo** — wytłumaczymy Ci najtrudniejsze zagadnienia konkursowe z perspektywy ucznia, który właśnie przez to przeszedł
- **Fiszki** — gotowe zestawy do efektywnego powtarzania, oparte na sprawdzonych zasadach spaced repetition
- **Moduły o technikach uczenia się** — szybkie czytanie, koncentracja, mnemotechniki dopasowane do biologii
- **AI jako Twój prywatny tutor** — pokazujemy, jak używać sztucznej inteligencji do nauki: gotowe prompty, sprawdzone schematy pracy, narzędzia, które dają realną przewagę

W wyższych pakietach dochodzi tutoring 1:1:

- **Tutoring z Filipem** — planowanie, nauka, biologia z perspektywy laureata oraz wsparcie mentoringowe w trakcie przygotowań do konkursu (Exclusive dla 3 osób)
- **Tutoring z naszymi korepetytorami z biologii** — dla dopracowywania konkretnych zagadnień
- **Tutoring z Rafałem** — trenerem efektywnej nauki, dla osób, które chcą maksymalnie zoptymalizować swój warsztat uczenia się i potrzebują pomysłów na zapamiętywanie konkretnych rzeczy.



TO DOPIERO POCZĄTEK!

Strona: edubiologia.pl • Telefon: **511 194 818** • Mail: info@edubiologia.pl

TikTok Filipa: **@Filipeeek_Ninja** (humorystyczne i motywujące filmiki — szkoła, biologia, sport, kulisy przygotowań do konkursów)

Jeśli nie odbieramy telefonu — oddzwonimy, przeważnie w ciągu doby. Możesz pytać o cokolwiek: od organizacji konkursu po szczegóły kursu. Pokaż ten ebook też rodzicom — chętnie odpowiemy i na ich pytania.

To, co najciekawsze, nie zmieściło się w PDF-ie. Na kursie czekają Cię konkretne metody, materiały, testy, ćwiczenia, mentoring i motywujące wsparcie. Dopiero tam zaczyna się prawdziwa przygoda.

Do zobaczenia w kursie EduBiologia.

Filip i Rafał