



W dniach: 25-26-27 maja 2021r. uczniowie klas ósmych szkoły podstawowej piszą Egzamin Ósmoklasisty. Dla większości uczniów jest to pierwsza poważna konfrontacja ze stresem egzaminacyjnym.

- **Jakie działania ze strony uczniów potrzebne są, by zwycięsko zmierzyć się z takim wyzwaniem?**
- **Co poradzić na pustkę w głowie w czasie egzaminu?**

Drogi Ósmoklasisto!

Na dzień przed egzaminem:

- **Zaufaj swojej wiedzy, odpuść sobie powtarzanie na ostatnią chwilę.**
- **Odpuść, spędź czas na świeżym powietrzu, żeby się dotlenić.**
- **Posłuchaj muzyki, która Cię uspokaja.**
- **Pójdź wcześniej spać, by w dniu egzaminu być wyspanym.**
- **Nie zapomnij o nastawieniu budzika! Egzamin zaczyna się o 9.00! Do szkoły należy przyjść o godzinie 8.30.**



W dniu egzaminu:

- **Wstań o takiej porze, by mieć czas na spokojne wykonanie porannych czynności.**
- **Zjedz śniadanie – gdy jesteś najedzony, mózg sprawniej pracuje, a Ty możesz skupić się na zadaniu.**
- **Przyjdź do szkoły co najmniej pół godziny przed testem. Nie ma co ryzykować spóźnienia, poza tym pisanie z biegu zakłóciłoby Twój spokój. Nie zapomnij o maseczce zakrywającej usta i nos.**

W czasie egzaminu:

- **Po zajęciu swojego miejsca zorientuj się w sytuacji, rozejrzyj się po sali – zobaczysz tam wiele znajomych osób.**
- **Przygotuj długopis, uważnie słuchaj komunikatów i poleceń przewodniczącego komisji.**
- **Weź kilka głębokich oddechów, by uspokoić się i dotlenić mózg.**
- **Gdy dostaniesz arkusz z egzaminem, sprawdź, czy jest kompletny.**



- **Czytaj dokładnie polecenia do zadań, zwracaj uwagę na szczegóły - w nich jest wiele wskazówek.**
- **Podkreśl liczby i inne ważne informacje pojawiające się w treści zadania. Zwracaj szczególną uwagę na słowa „są / nie są”, „zdanie prawdziwe / fałszywe” itp. – czytaj ze zrozumieniem!**
- **Zaznacz pytania, na które na pierwszy rzut oka znasz odpowiedź lub wiesz, jak rozwiązać dane zadanie – od nich rozpocznij pisanie egzaminu.**
- **Odpowiadaj tylko na to, o co pytają, bo tylko to jest oceniane. Chwalenie się tutaj dodatkową wiedzą to strata czasu - nie ma za nią punktów.**
- **Zadania, które wydają Ci się trudne, lub na które nie znasz odpowiedzi zostaw na koniec – pozwoli to na efektywne wykorzystanie czasu.**
- **Co jakiś czas powtarzaj sobie w myślach: „dobrze mi idzie”, „potrafię to”, „dam radę” – w ten sposób zmobilizujesz swój mózg do efektywnej pracy.**



Co poradzić na pustkę w głowie?

- Pustka w głowie to efekt stresu egzaminacyjnego.
- Jeżeli nie możesz przypomnieć sobie odpowiedzi na jakieś pytanie, choć wiesz, że ją znasz, zostaw puste miejsce i przejdź do kolejnego pytania.
- Jest szansa, że w trakcie rozwiązywania kolejnych zadań odpowiedź odnajdzie się w Twojej głowie – mózg będzie jej poszukiwać, mimo, że Ty będziesz rozwiązywać kolejne zadanie.
- Zadawaj sobie w myślach pytania pomocnicze (Kto? Kiedy? Gdzie? Jak?), pozwalające na łączenie faktów i dojście do potrzebnych informacji.
- Postaraj się odprężyć.
- Weź kilka głębokich oddechów, rozluźnij ramiona.
- Zamknij na chwilę oczy, pomasuj skronie.
- Napnij mięśnie twarzy, a następnie je rozluźnij.
- Zaciśnij palce u rąk i nóg, rozluźnij je i kilkakrotnie powtórz to ćwiczenie.

POWODZENIA!!!