



Biblioteka szkolna poleca

RECEPTA NA SUKCES

NA EGZAMINIE ÓSMOKLASISTY



SUKCES	
Ocena ucznia	
UCZEŃ	Ocena NIE
Imię	Przebieg
PESEL	Adres
Opis	Opis
Data wystawienia:	
Data realizacji „od data”:	
Data zakończenia:	

Drodzy Ósmoklasiści!

Przed Wami już niedługo Wasz pierwszy ważny egzamin na zakończenie Szkoły Podstawowej. Pewnie niektórzy z Was trochę się tym denerwują, dlatego przygotowaliśmy dla Was kilka rad na ten ostatni etap przygotowań do egzaminu. Wykorzystajcie je i wypróbujcie już teraz przed próbnym egzaminem. Trzymamy Kciuki!

Jak się uczyć, by się nauczyć i zdać dobrze egzamin?

Przed egzaminem:

- Zadbaj o miejsce, w którym będziesz się uczyć. Posprzątaj na swoim biurku, przewietrz pokój.
- Dotleniony mózg pracuje wydajniej!
- Zanim zaczniesz się uczyć, zgromadź wokół siebie wszystkie niezbędne materiały.
- Pomyśl wcześniej, co będzie ci potrzebne, ponieważ szukanie czegoś w trakcie nauki może cię zdekoncentrować.
 - Postaraj się, aby w miejscu, w którym przebywasz, nic cię nie rozpraszało.
 - Wycisz telefon, wyłącz telewizor, a także komputer, jeśli nie będzie ci potrzebny.
 - Nie zasiadaj do nauki od razu po powrocie ze szkoły, twój mózg potrzebuje odpoczynku;
 - Przed nauką zjedz lekki posiłek. Burczenie w brzuchu skutecznie odwraca uwagę od tego, co masz do zrobienia.



- Ucz się systematycznie, a unikniesz sytuacji, w której będziesz mieć zbyt dużo materiału do zapamiętania.
- Znajdź technikę zapamiętywania, która najbardziej ci odpowiada. Jeśli np. szybciej przyswajasz to, co słyszysz – czytaj notatki na głos.
- Możesz także tworzyć rymowanki, które pomogą ci w zapamiętywaniu wiedzy.
- W trakcie uczenia się rób notatki i podkreślaj kolorowymi flamastrami to, co najważniejsze.
- Łatwiejsze zagadnienia przeplataj z trudnymi.
- Koniecznie rób przerwy. W ich trakcie możesz zaczerpnąć świeżego powietrza lub wykonać kilka prostych ćwiczeń fizycznych.





Tydzień przed egzaminem

- **Rób małe powtórki**

Łatwiejsze zagadnienia przeplataj z trudnymi.

- **Trenuj pamięć i koncentrację**

Przeznaczaj na trening co najmniej 5 minut dziennie. Nauczysz się szybciej skupiać i dzięki temu będziesz popełniać mniej błędów podczas rozwiązywania zadań.

Oto kilka propozycji:

POLICZ W MYŚLACH OD 100 DO 1. Jeśli udało ci się to bez problemu, spróbuj policzyć od 100 do 1, ale co 3 liczby: 100, 97, 94 itp.

UMYJ ZĘBY LEWĄ RĘKĄ (LUB PRAWĄ)

Jeśli na co dzień wszystko robisz lewą ręką, wykorzystaj prawą! To pobudzi mózg do intensywnej pracy, a ciebie zmusi do większej koncentracji.

Podobnie działa wybranie innej drogi niż ta, którą zwykle idziesz czy zmiana kolejności czynności, jakie wykonujesz rano. Jeśli przeważnie zaczynasz od porannego prysznica, to tym razem w pierwszej kolejności zjedz śniadanie.

„ZOBACZ TO” CZYLI WIZUALIZACJA

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Wyobraź sobie siebie na plaży. Zastanów się, jak ona wygląda, jaka jest pogoda i jakie słyszysz dźwięki. Możesz nawet dotknąć piasku! Pozostań z tym obrazem przez chwilę. Powoli otwórz oczy.

Dzień przed egzaminem



- ✓ Zorganizuj swój czas tak, aby dzień przed egzaminem spędzić na odpoczynku, a nie na nauce.
- ✓ W noc poprzedzającą egzamin dobrze się wyśpi, żeby rano wstać wypoczętym.
- ✓ Myśl pozytywnie – dobre nastawienie to połowa sukcesu.

- ✓ Nie panikuj! Niewielki stres może podziałać na ciebie mobilizująco, ale jego zwiększony poziom utrudnia myślenie.

PAMIĘTAJ!

Jesteś wspaniałym młodym człowiekiem.

Przed Tobą całe życie. Na pewno osiągniesz wiele sukcesów.

My – nauczyciele jesteśmy z Ciebie dumni. Wierzemy, że poradzisz sobie na egzaminie. Ty także uwierz.

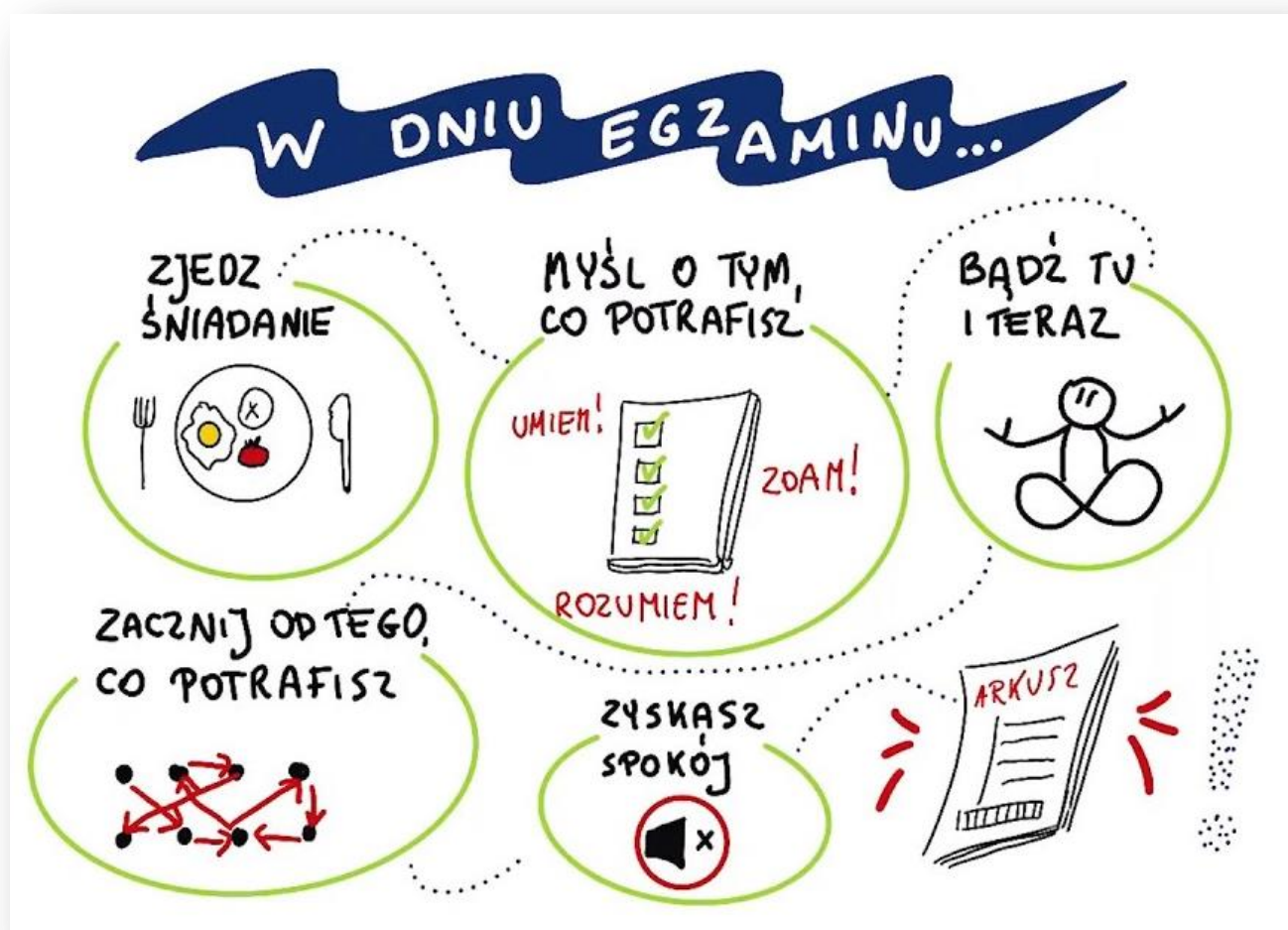


W dniu egzaminu

„Nastaw się pozytywnie”

Tego chyba nie trzeba dwa razy powtarzać. Choć pewnie w stresie łatwiej powiedzieć, niż to zrobić.

Pomyśl, że nie tylko ty jesteś w takiej sytuacji. Wszyscy mają w sobie sporo obaw i stresu przed egzaminem na koniec szkoły.



- Zabierz ze sobą legitymację szkolną.
- Wyjdź z domu na tyle wcześnie, aby być w szkole kwadrans przed egzaminem. Jeśli wyjdiesz za późno, będziesz się denerwować, że nie zdążysz, a jeśli dotrzesz na miejsce zbyt wcześnie, może dopaść cię stres związany z długim oczekiwaniem.

W czasie egzaminu

- każde polecenie przeczytaj uważnie co najmniej dwa razy;
- zajmij się najpierw zadaniami, które potrafisz rozwiązać;
- spróbuj sobie przypomnieć rozwiązania podobnych zadań; może dawne pomysły się przydadzą;
- nie trwaj zbyt długo przy jednym pomysłe; jeśli nie daje on oczekiwanych rezultatów, spróbuj jeszcze raz od początku, inną metodą;
- zapisuj wyrażenia algebraiczne, rób rysunki, schematy – zastanów się, o jakie przydatne elementy można uzupełnić
- nie ma sposobów lepszych i gorszych – za zadanie rozwiązane poprawnym sposobem (nawet nie najprostszym) otrzymasz maksymalną liczbę punktów;
- po rozwiązaniu sprawdź, czy otrzymany wynik spełnia wszystkie warunki sformułowane w zadaniu;
- nie zostawiaj zadań zamkniętych bez odpowiedzi;
- zapisuj pełne rozwiązania, a nie tylko końcowe rezultaty;
- jeśli zadanie rozwiązane zostało w brudnopisie, pamiętaj o przepisaniu we właściwym miejscu całego toku rozumowania (brudnopisy nie są oceniane);
- sprawdzaj obliczenia – jeśli zastosujesz poprawną metodę rozwiązania, ale popełnisz błędy rachunkowe, nie otrzymasz maksymalnej liczby punktów.



ŻYCZYMY CI POWODZENIA!

Po egzaminie

- Najpierw odpręż się, wyjdź na spacer, zagraj w piłkę, zrób to, co lubisz.
- Jeśli następnego dnia masz kolejny egzamin, pomyśl o nim. Ale już nie ucz się, co najwyżej przejrzyj notatki. I dobrze się wyśpij.
- Nie jesteś pewien, jak Ci poszło? Przeczytaj zadania zamieszczone na stronach internetowych swojej Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej i CKE, przypomnij sobie własne rozwiązanie – najlepiej zapisz je „na świeżo”, tuż po egzaminie. Gdy ukażą się poprawne odpowiedzi – po prostu porównaj je ze swoimi.
- Teraz trzeba uzbroić się w cierpliwość i czekać na oficjalne wyniki. Co miałeś zrobić już zrobiłeś, nie rozpamiętuj swoich odpowiedzi, przecież wiesz jak napisałeś.
- Nową szkołę już pewnie wybrałeś, jeśli nie – teraz masz na to czas. Starannie przemyśl wybory, ustal kolejność swoich preferencji.



Źródła:

http://spkoszuty.superszkolna.pl/wiadomosci/1/wiadomosc/399410/egzamin_osmoklasisty_recepta_na_sukces

<https://zspbiesal.edupage.org/a/biblioteka-szkolna?eqa=dGV4dD10ZXh0L3RleHQyJnN1YnBhZ2U9OQ%3D%3D>

<http://www.sp48.eu/2020/06/12/recepta-na-sukces-na-egzaminie-porady-dla-uczniow/>