



CO ROBIĆ PRZED EGZAMINEM? MATERIAŁY DLA UCZNIÓW I RODZICÓW



Porady dla uczniów

Dzień przed egzaminem

Zorganizuj swój czas tak, aby dzień przed egzaminem spędzić na odpoczynku, a nie na nauce.

W noc poprzedzającą egzamin dobrze się wyśpij.

Myśl pozytywnie – dobre nastawienie to połowa sukcesu.

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

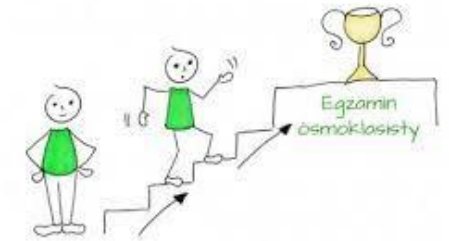
Rano w dniu egzaminu

Pamiętaj o śniadaniu, które doda Ci energii.

Zabierz ze **własne materiały piśmiennicze (również zapasowe), linijkę (matematyka), ważną legitymację szkolną, chusteczki higieniczne, małą, niegazowaną wodę mineralną, maseczkę/przyłbicę do zasłaniania ust i nosa**

Wyjdź z domu na tyle wcześnie, aby być w szkole co najmniej 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.

Porady dla uczniów



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 pomysle; 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 rysunek dany w zadaniu;

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.

Porady dla rodziców

Przed egzaminem:

podkreślaj mocne strony dziecka, motywuj je i minimalizuj objawy stresu;

pomóż dziecku organizować czas po szkole, w którym musi uwzględnić wypoczynek i ruch na świeżym powietrzu;

nauka po szkole ma być systematyczna, codziennie po trochu;

zadbaj o regularne posiłki dla swojego dziecka, odpowiednią ilość warzyw i owoców;

zapewnij dziecku odpowiednią ilość snu;

nie ujawniaj przed dzieckiem swoich obaw przed wynikami egzaminu; staraj się зараzić go optymizmem;

przygotujcie legitymację (sprawdźcie, czy jest ważna), długopis z czarnym tuszem, linijkę (na egzaminie z matematyki), *chusteczki higieniczne, małą, niegazowaną wodę mineralną, maseczkę.*

Dzień przed egzaminem:

przypomnijcie o zasadach bezpieczeństwa w związku z zagrożeniem koronawirusem;

skompletujcie strój galowy;

zaplanujcie spacer, wspólny wieczór bez nauki, wcześniejsze pójście spać.



Porady dla rodziców cd.

W dniu egzaminu:

przygotujcie kolorowe i smaczne śniadanie, które doda dziecku energii;

sprawdźcie, czy dziecko zabrało ze sobą *materiały piśmiennicze (również zapasowe)*, *linijkę (matematyka)*, *ważną legitymację szkolną*, *chusteczki higieniczne*, *małą, niegazowaną wodę mineralną*, *maseczkę/przyłbicę do zasłaniania ust i nosa*;

wyjdźcie do szkoły na tyle wcześniej, by dotrzeć do szkoły co najmniej kwadrans przed egzaminem;

potwierdźcie, że jesteście przekonani, że wszystko pójdzie dobrze;

po egzaminie z matematyki zadbajcie o pogodną atmosferę w domu, by naładować baterie przed trzecim i ostatnim egzaminem, z języka obcego.

Zachęcam do oglądnięcia😊

- <https://youtu.be/3d18qdwpUI8>
- <https://youtu.be/OCm7Xh0yuek>



Powodzenia😊



A hand is shown holding a small green plant with four leaves. Two ladybugs are on the leaves, and two butterflies are flying around. The background is a soft, out-of-focus green.

Drodzy ósmoklasiści !!!

**Życzymy Wam powodzenia na egzaminach
oraz wiary we własne możliwości.**

**Trzymamy kciuki
za oryginalne prace
i trafne odpowiedzi.**