



# DROGI ÓSMOKLASISTO

## DOBRE PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU TO PODSTAWA, DLATEGO:

Rozłóż materiał, którego musisz się nauczyć, na mniejsze partie;

Opracuj plan działania – uporządkuj wiedzę, zastanów się, na co potrzebujesz więcej czasu;

Oddziel materiał nauczony od tego jeszcze nie przerobionego, da Ci to poczucie “ogarnięcia tematu” i wyobrażenie, ile już wiesz i ile jeszcze musisz się nauczyć;

Testuj, sprawdzaj i kontroluj siebie – rób sobie własne testy i staraj się je obiektywnie sprawdzać;

Rozpoznaj swoje mocne i słabe strony – w czasie powtórzeń zaznacz, które elementy lepiej Ci poszły, popraw i zapamiętaj te trudniejsze;

Myśl pozytywnie- staraj się optymistycznie myśleć o nadchodzącym egzaminie; i racjonalnie – przygotowujesz się, więc nie może Ci pójść źle;

Jeżeli masz złe samopoczucie, coś Cię dręczy, czujesz że nie dajesz rady, stoisz przed trudnym wyborem i potrzebujesz pomocy w podjęciu decyzji, napisz do nas, postaramy się pomóc.

Justyna Filewicz  
Anna Dekarz







# JAK PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W TRAKCIE EGZAMINU

## TECHNIKA STOP

Jeśli zaczynasz mieć “czarne myśli” typu: “Nie dam rady”, “Nic nie umiem” krzyknij sobie wewnątrz STOP albo wyobraź w głowie czerwone światło drogowe.

## USZCZYPNIĘCIE

Drobny ból wywołany przez uszczypnięcie może chwilowo zablokować niepokój.

## MANTRA

Mantra to słowo lub fraza powtarzana wielokrotnie samemu sobie. Powtarzaj takie słowo jak “spokój” lub “relaks” pod nosem albo w głowie. Możesz stworzyć sobie własne hasło, które będzie oddziaływało kojąco lub wspierająco.

## ZMIANA KIERUNKU KONCENTRACJI

Spójrz przez okno, policz osoby o blond włosach na sali lub liczbę krzesel w każdym rzędzie... poświęć chwilę na zabawę w alfabetyczne układanie przedmiotów. Skoncentruj się przez minutę na innym, niezwiązanym zadaniu. Odetchnij i wróć do testu.

## WSPIERAJĄCE PRZEDMIOTY

Weź ze sobą jakiś mały przedmiot, który daje Ci poczucie bezpieczeństwa i kojarzy się pozytywnie. Może to być coś, czego trzymanie w ręku uspokaja, na czym możesz wyładować stres.

## MÓWIENIE DO SIEBIE

Skoncentruj się na dawaniu sobie pozytywnej informacji: “Spokojnie, dasz sobie radę”, “Przygotowałeś się, więc wiesz, co masz robić”.

## TAKTYKA EGZAMINACYJNA

Aby zmniejszyć poziom stresu warto mieć opracowany swój sposób na egzamin:

Skanowanie- przeczytaj pytania egzaminacyjne i zastanów się, ile czasu potrzebujesz na każde z nich. Rozłóż swoje siły odpowiednio;

Ku pamięci – na początku, na marginesach zanotuj ważne myśli i hasła przy odpowiedziach na poszczególne pytania, a które mogą Ci później wypaść z głowy;

Czas na sprawdzenie – pamiętaj, aby przewidzieć czas na sprawdzenie swojej pracy;

