

EGZAMIN ÓSMOKLASISTY

Drogi ósmoklasisto! Przed Tobą pierwszy ważny egzamin.

Może jeszcze nie wiesz jak będzie wyglądał, ale staraj się o nim myśleć pozytywnie – to bardzo ważne. Zbytne zamartwianie nie służy nikomu. Trochę napięcia oczywiście nie zaszkodzi – pozwoli odświeżyć umysł, pobudzi koncentrację, uważność i kojarzenie. Postaraj się dobrze wykorzystać czas, który pozostał do czerwcowych egzaminów. Utrwalaj wiedzę, uzupełniaj braki i oswajaj stres, który może towarzyszyć Ci podczas testów



STRES POZYTYWNY, MOBILIZUJĄCY

Stres mimo, że jest nieprzyjemny, może mieć charakter pozytywny i mobilizujący. Takiego rodzaju stresu (eustresu) doświadczysz na egzaminie. Zwiększa on Twoją kreatywność, poprawia koncentrację, dodaje energii do działania i ułatwia przypominanie sobie przyswojonej wiedzy. Aby tak było -ważne jest odpowiednie przygotowanie do egzaminu. A co możesz zrobić poza tym?



W DNIU EGZAMINU

- wstań wcześniej, żeby uniknąć niepotrzebnych nerwów. Wyjdź z domu o odpowiedniej porze, aby nie spóźnić się na egzamin
- zjedz niewielkie, lekkostrawne śniadanie. Zadbaj o odpowiednią porcję warzyw i owoców. Unikaj posiłków słodkich, ponieważ cukier spowalnia myślenie i osłabia koncentrację
- podczas pisania egzaminu nie myśl o wyniku. Skup się na zadaniu, zastanów się, jak możesz je wykonać
- najpierw zajmij się zadaniami, których rozwiązania jesteś pewien, a te bardziej złożone lub te, wobec których masz wątpliwości zostaw na koniec
- kiedy pojawi się pustka w głowie-nie panikuj! Weź kilka głębokich oddechów. Dzięki temu opanujesz zdenerwowanie i zaczniesz myśleć logicznie.
- nie zostawiaj zadań zamkniętych bez odpowiedzi
- zapisuj pełne zadania, a nie tylko końcowe rezultaty
- jeżeli jakiś pomysł nie daje rozwiązania, spróbuj rozwiązać zadanie inną metodą
- pamiętaj o przeniesieniu we właściwe miejsce zadań rozwiązywanych w brudnopisie

CZYM JEST STRES?

Stres jest reakcją naszego organizmu na różne trudności i wyzwania pojawiające się w życiu codziennym.

Towarzyszy mu wzmożone napięcie nerwowe i różnorodne reakcje fizjologiczne. Długotrwały i silny stres (dystres) może doprowadzić do wyczerpania psychicznego, emocjonalnego i fizycznego oraz zwiększa ryzyko wystąpienia wielu problemów zdrowotnych.



DZIEŃ PRZED EGZAMINEM

- przygotuj ubranie, legitymację,
przybory do pisania
 - znajdź czas na relaks i odpoczynek;
Twój umysł musi się zregenerować
po intensywnym wysiłku intelektualnym
 - zrezygnuj z nerwowych powtórek-
w tak krótkim czasie nie nauczysz się niczego
nowego, a możesz się niepotrzebnie
zestresować
 - nie podejmuj ryzykownych zachowań
-wyśpij się
 - myśl pozytywnie;staraj się unikać plotek na
temat egzaminu i panikujących kolegów.
- Lepiej spędzić ten czas samemu lub w gronie
optymistycznie nastawionych osób



A JEŻELI W CZASIE EGZAMINU STRES DA O SOBIE ZNAĆ...

- oddychaj głęboko. Zastosuj metodę 4-7-8 tzn. przez 4 sekundy powoli wdychaj powietrze, przez 7 trzymaj je w płucach, przez 8 sekund spokojnie wydychaj
 - zastosuj relaksację wykorzystując technikę napinania i rozluźniania mięśni (np. zaciskaj mocno pięści i rozluźniaj je)
 - stosuj pozytywny dialog wewnętrzny, uspokajaj się, bądź dla siebie dobry.
- Pamiętaj, że myśli mają duży wpływ na nasze emocje, te zaś na to, jak się zachowujemy
- napij się wody

**Wszystkim ósmoklasistom
życzę powodzenia na egzaminie.
Uwierzcie w siebie, pracujcie wytrwale,
spełniajcie marzenia!**

Anna Hryciuk-pedagog szkolny