

JAK PRWIDŁOWO PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINU

Droga Uczennico. Drogi Uczniu. Żeby zdać egzamin, nie wystarczy opanować stres – trzeba też coś umieć, odpowiednio się przygotować. Te wskazówki mogą ci w tym pomóc.

- Nie jest dobre uczenie się w łóżku, bo kojarzy się ono ze snaniem. Zdecydowanie lepsze jest biurko, tam powinno się zgromadzić potrzebne materiały, żeby nie tracić czasu na poszukiwania i żeby nie było pretekstu do wychodzenia z pokoju.
- Trzeba uczyć się blokami i na przemian, np. godzina matematyki, godzina polskiego, a pomiędzy nimi zrobić sobie kilkunastominutową przerwę
- Warto opowiadać na głos to, co się umie.
- Ucząc się lepiej nie słuchać piosenek
- Warto się wysypiać. Zasnąć pomagają wieczorne spacery, wietrzenie pokoju, relaksujące kąpiele. Jeśli mimo to nie uda się, to można włączyć muzykę, spróbować poczytać książkę.
- Przy nauce nie należy przesadzać z mocną herbatą . Lepsza będzie woda –niegazowana mineralna lub zwykła przegotowana. Woda pomaga w przemianach biochemicznych w mózgu, które sprzyjają efektywnemu uczeniu się. Zdecydowanie nie wolno sięgać po środki pobudzające, bo działają na krótką metę.
- Warto pamiętać o prostych ćwiczeniach relaksacyjnych: odprężających, rozluźniających, przede wszystkim oddechowych.
- W dniu egzaminu:
 - ✓ Wstań o takiej porze, żeby mieć czas na spokojne przygotowanie się i dotarcie do szkoły bez nerwów, ale nie za wcześnie, żeby nie paść w trakcie testów.
 - ✓ Koniecznie zjedz śniadanie. Nawet jeśli stres sprawia, że nie czujesz głodu, zmusz się do zjedzenia grzanki czy musli. Możesz zabrać ze sobą jakiś napój do wypicia przed egzaminem (na salę nie wolno nic wnosić), ale nie przesadzaj z ilością płynów, bo wychodzenie do toalety w trakcie egzaminu jest możliwe tylko w szczególnych przypadkach.
 - ✓ Nie bierz niczego na uspokojenie, ani żadnych środków, które mają wspomagać koncentrację.
 - ✓ Ubierz się elegancko, ale wygodnie i odpowiednio do pogody. Jeśli jakiś element stroju jest zupełnie nowy, trzeba ponosić go parę dni wcześniej, żeby mieć pewność, że jest ok.
 - ✓ Zostaw w domu maskotki, telefon komórkowy, podręczniki - niczego się nie nauczysz w autobusie czy na korytarzu przed salą.
 - ✓ Myśl pozytywnie. Zaufaj sobie i swoim umiejętnościom. Przypomnij sobie swoje sukcesy, unikaj ludzi, którzy wszędzie widzą niepowodzenia. To naprawdę pomaga.

POWODZENIA !!!!

Pedagog szkolny