

PORADY DLA UCZNIÓW KLASY 8 PRZED EGZAMINEM.



BLISCY

Bardzo ważne jest wsparcie bliskich Ci osób - rodziców, rodzeństwa, dziadków, innych bliskich, przyjaciela przyjaciół.

RELAKS

W dni przed egzaminem postarajcie się wygospodarować wolny czas dla siebie. Możecie np. wybrać się na spacer, pojeździć rowerem, itd.

SŁUCHANIE MUZYKI

Słuchajcie często swoje ulubione piosenki lub muzykę relaksacyjną. Wytwarza się wtedy hormon szczęścia, poprawiający wasze samopoczucie

POZYTYWNE NASTAWIENIE

Uwierzcie w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę. Zajmijcie swoje myśli czymś innym, np. pomyślcie o miłej dla was rzeczy. Niektórym pomaga powtarzanie sobie w myślach „Dam radę. Odniosę sukces” :-)





SPOKÓJ

Uporządkujcie sobie w myślach plan tego, co was czeka. Wyobraźcie sobie salę egzaminacyjną, swoje miejsce, czas egzaminu. To naprawdę pomaga !

PRZYGOTOWANIE GARDEROBY I INNYCH NIEZBĘDNYCH RZECZY

Na dzień przed egzaminem przygotujcie sobie strój, legitymację, inne potrzebne przedmioty.
Śpijcie spokojnie minimum 7 godzin :-)

PODCZAS EGZAMINU

Słuchajcie uważnie poleceń komisji egzaminacyjnej

Czytajcie uważnie polecenia, do końca i ze zrozumieniem.

Nie śpieszcie się, macie wystarczającą ilość czasu.

Odpowiadajcie dokładnie na pytania.

Pamiętajcie, że wiele odpowiedzi wywnioskować można z tekstów, zawartych w arkuszu egzaminacyjnym:-)

Drodzy Ósmoklasiści
Powodzenia !

Trzymamy za Was kciuki i wierzymy w Wasz sukces !!!

