



Egzamin ósmoklasisty krok po kroku





„Pomóż mi zrobić to
samemu.”

M. Montessori

Egzamin ósmoklasisty

Stres przed egzaminem jest naturalną reakcją organizmu.


Stres może działać:

- mobilizująco – pomaga działać
- paraliżująco – gdy jest go za dużo

„Nie muszę usuwać stresu — mam nauczyć się nim zarządzać.”

Objawy stresu

- **ból brzucha / głowy**
- **problemy ze snem**
- **brak koncentracji**
- **zdeenerwowanie**



„Uczenie się to proces,
który zawsze wiąże się
z napięciem, ale właśnie ono
wspiera rozwój”

Lev Vygotsky

Jak się uspokoić?

► Kilka propozycji w jaki sposób poradzić sobie ze stresem:

1. Ćwiczenia oddechowe
2. Ruch (spacer na świeżym powietrzu/ sport)
3. Muzyka
4. Rozmowa
5. Pomyśl o czymś przyjemnym

Co zabrać ze sobą na egzamin?

- ✓ Spokój – przecież się uczytaś/uczyteś
- ✓ Pozytywne nastawienie – „dam radę” i „napiszę najlepiej jak potrafię”
- ✓ Akceptację drobnych błędów – każdemu się zdarzają

Na egzaminie ustal plan działania:

- ✓ wykonaj najpierw łatwe zadania, potem trudniejsze
- ✓ czytaj polecenia – serio, to nie są zagadki od Sfinksa
- ✓ zawiesił się system? – zrób 3 oddechy i „restart”
- ✓ nie panikuj – zawsze sobie radzisz w różnych sytuacjach.

Zabierz również ze sobą:

- Długopis – najlepiej taki, który nie kończy tuszu w połowie zdania
- Woda – bo mózg lepiej pracuje, gdy jest nawilżony
- Zegarek – żeby wiedzieć, czy to już koniec, czy dopiero „rozgrzewka”
- Spokój – jeśli nie masz, pożycz od kolegi (oddasz po egzaminie) 😊

Pamiętaj!
Aby dzień wcześniej odpocząć!

- ✓ Sen przed egzaminem – minimum 7–8 godzin
- ✓ Zjedz śniadanie – lekkie, ale pożywne
- ✓ Unikaj porównań – każdy ma swoje tempo i możliwości

Trochę humorystycznie 😊

- ✓ Nikt jeszcze nie zniknął po źle rozwiązany zadaniu
- ✓ Kartka nie gryzie (nawet jeśli wygląda groźnie)
- ✓ Egzaminatorzy to też ludzie — kiedyś też pisali sprawdziany i stresowali się jak Ty

Drodzy Ósmoklasiści,
Przed Wami ważny moment – pierwszy poważny egzamin
na Waszej edukacyjnej drodze.


Z tej okazji pragniemy życzyć Wam:
spokoju, wiary we własne możliwości oraz jak najlepszych
wyników.

Niech zdobyta wiedza i umiejętności pozwolą Wam
z pewnością podejść do każdego zadania.
Pamiętajcie, że egzamin to tylko jeden z wielu kroków
w Waszym życiu – ważny, ale nie definiujący
o Waszej wartości.

Trzymamy za Was kciuki i jesteśmy przekonani,
że poradzicie sobie znakomicie!

Powodzenia!

Dyrektor Szkoły z Gronem Pedagogicznym



Tam sięgaj, gdzie
wzrok nie sięga;
łam, czego rozum
nie złamie”

Adam Mickiewicz,
„Oda do młodości”