

KILKA DOBRZYCH RAD

Podczas egzaminu:

- Słuchajcie uważnie uwag nauczyciela, który przypomni wszystkie procedury egzaminu.
- Czytajcie uważnie polecenia, do końca i ze zrozumieniem.
- Nie śpieszczcie się, macie wystarczającą ilość czasu.
- Odpowiadajcie dokładnie na pytania.
- Rozwiązujcie w pierwszej kolejności zadania łatwe.
- PISZCIE WYRAŹNIE!!!
- Przede wszystkim liczy się jakość napisanego tekstu. Jeżeli zdążycie – przeczytajcie raz jeszcze wypracowanie, postawcie brakujące przecinki i poprawcie błędy.
- Dbajcie o staranność zapisu działań matematycznych.
- Działania matematyczne przeliczcie dwa razy.
- Pamiętajcie, że wiele odpowiedzi wywnioskować można z tekstów, zawartych w arkuszu egzaminacyjnym.

Pozytywne nastawienie

Zaufajcie sobie, uwierzcie w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę. Jeśli wasz poziom przygotowania do egzaminu jest z kategorii tych pożałujcie Boże, to mimo wszystko liczcie na uśmiech losu. Czarne myśli powodują obniżenie samooceny, a tym samym wzmagają odczucie stresu i napięcia. Zajmijcie swoje myśli czymś innym, np. podumajcie o czekających was wakacjach, wyjściu na koncert. Jeżeli trudno jest wam okiełznać rozchwiane emocje, możecie wziąć do ręki jakiś przedmiot i przez pewien czas intensywnie wpatrywać się w niego - badać jego strukturę, kształt, zapach itp. Niektórym pomaga powtarzanie sobie w myślach „Dam radę. Pokonam strach. Odniosę sukces”. Nabranie dystansu, to klucz do sukcesu i zaliczenia egzaminu na najwyższą notę.

Przygotowanie garderoby i innych niezbędnych rzeczy

Na dzień przed "chrztem bojowym" przyszykujcie sobie strój, długopisy, linijkę, legitymację. Nie odkładajcie tego na ostatnią chwilę, bo możecie czegoś zapomnieć, a nawet spóźnić się. Nie warto jednak przychodzić zbyt wcześnie, bądźcie po prostu punktualni.

Relaks

Dzień przed egzaminem postarajcie się wygospodarować wolny czas na rekreację. Umysł musi się zregenerować po ogromnym wysiłku intelektualnym, żebyście potem olśnili egzaminatorów. Zaczniście wykonywać ćwiczenia fizyczne, co spowoduje wydzielanie się endorfin. Efektem tego będzie fakt, że poczujecie się szczęśliwsi, zdrowsi, a zarazem łatwiej przyjdzie wam kontrolowanie stresu. Wieczorny jogging, poranny aerobik, a może szybki spacer z psem? Zaopatrźcie się w słuchawki i odpłyńcie wraz z ulubionymi hitami czy relaksacyjną muzyką. Wytwarza się wtedy hormon szczęścia, poprawiający wasze samopoczucie i ukierunkowujący wasze spojrzenie na pozytywne tory.

Sen

Postarajcie się wyciszyć kłębiące w głowach myśli, które niejednokrotnie powodują bezsenność. Spokojny sen to podstawa.

Wizualizowanie

Uporządkujcie sobie w myślach plan tego, co was czeka. Wyobraźcie sobie salę egzaminacyjną, sprawdźcie, gdzie została wyznaczona Wasza sala. Dzięki temu nie odczujecie dużego stresu, bo będzie to sytuacja wam znana, a zazwyczaj nowe rzeczy i wydarzenia wywołują niebotyczną nerwówkę.

Zaprzestanie powtórek

Na chwilę przed egzaminem zrezygnujcie z nerwowego powtarzania materiału, bo i tak niczego nowego nie przyswoicie, a spowodujecie tylko jeszcze większy mętlik w głowie.

Dzięki zastosowaniu powyższych rad zwiększycie swoją kontrolę nad sposobem w jaki postrzegacie przeciwności losu. Warto podkreślić, że oprócz negatywnego stresu, jest też pozytywny, który pobudza do działania, dodaje energii i dziarskości. Postarajcie się wyeliminować destrukcyjne wrzenie, które nie ułatwia wam zdania egzaminu ukierunkujcie swoje emocje w takim kierunku, by zmienić je w ochoczość i nabranie wigoru. Trzy głębokie wdechy, uśmiech na twarzy, wyprostowana postawa i marsz na egzamin.