

Jak przetrwać dzień sprawdzianu?

- Zjedz w domu lekkie śniadanie, pamiętaj, że twój mózg potrzebuje energii, by wydajnie pracować. Poza tym burczący brzuch mógłby ci przeszkadzać w skupieniu się nad zadaniami sprawdzianu.
- Nie przychodź do szkoły za wcześnie. Godzinne siedzenie przed salą egzaminacyjną skutecznie zwiększy twój stres. Udzieli ci się także zdenerwowanie kolegów.
- Pamiętaj jednak, by na sprawdzian się nie spóźnić. Tylko wtedy będziesz miał wystarczająco dużo czasu na spokojne rozwiązanie wszystkich zadań.
- Pamiętaj, by zabrać ze sobą wszystkie potrzebne pomoce.
- Jeśli chcesz, poproś, by tego dnia w drodze do szkoły towarzyszył ci ktoś bliski.
- Gdy otrzymasz arkusze sprawdzianu, słuchaj uważnie instrukcji nauczyciela i postępuj zgodnie z nimi.
- Zanim przystąpisz do pracy, wykonaj kilka spokojnych, głębokich oddechów i pomyśl: *„Jestem dobrze przygotowany, poradzę sobie z tym sprawdzianem”*.
- Uważnie czytaj tekst sprawdzianu; większość odpowiedzi na pytania sprawdzianu znajduje się w jego treści.
- Rozwiązując test, pamiętaj: zaczynaj od tego, co umiesz; od zadań, które wydają ci się łatwe. Jeśli zaczniesz od rzeczy trudnych, może zabraknąć ci czasu na poradzenie sobie z łatwiejszymi poleceniami. Co więcej, sukces przy pierwszych zadaniach nastroi cię optymistycznie i podniesie samoocenę, a to ułatwi ci poradzenie sobie z pozostałymi poleceniami.

- Po sprawdzianie zasługujesz na nagrodę, bez względu na to, jak ci na nim poszło. Przygotowanie się do sprawdzianu to była ciężka praca. Idź na lody, kup sobie prezent. Zrób coś miłego dla siebie.
- Pamiętaj, że bez względu na wynik sprawdzianu po wakacjach będziesz uczyć się w gimnazjum.

Omówione kwestie stanowią fragment publikacji
zawartej w materiałach wydawnictwa RAABE
„Trudne sytuacje w szkole podstawowej”