**JAK SAMEMU PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINU ÓSMOKLASISTY?**

Drodzy Uczniowie!

Egzamin ósmoklasisty zbliża się wielkimi krokami, ale nadal macie dużo czasu aby się do niego dobrze przygotować. Pamiętajcie nie rozpoczynacie nauki od początku, ale od lat przygotowujecie się do tego egzaminu w szkole, na lekcjach języka polskiego, języka angielskiego i matematyki. Wyniki egzaminów próbnych pozwolą wam się zorientować, jaki zakres materiału opanowaliście, a co sprawia wam trudność i co jeszcze musicie powtórzyć.

**Oto kilka wskazówek, które mogą Wam w tym pomóc:**

* **Krok 1 – dobry plan**

Wiecie już, co umiecie, a czego nie. Teraz wszystko zależy od was. **Samodzielna nauka do egzaminu wymaga planu.** Wciąż macie lekcje on-line i na bieżąco musicie się przygotowywać do sprawdzianów i kartkówek, a także odrabiać lekcje. Jak pogodzić codzienne obowiązki z powtórkami? **Uczcie się mało**! **Ale… często.** Najlepiej codziennie, o takiej porze, kiedy nauka przychodzi wam najłatwiej. Ustalcie czas. To, czy będzie to 40 minut czy godzina, zależy od was.

* **Krok 2 – małe porcje**

Jak rozplanować naukę do egzaminu? Podzielcie materiał na małe porcje. Skupcie się przede wszystkim na tym, **co sprawia wam trudność**. Korzystajcie z podręczników i zeszytów, ale także z własnych notatek i materiałów zgromadzonych w portalu [dlaucznia.pl](https://www.dlaucznia.pl/). Usystematyzowana wiedza łatwiej wchodzi do głowy.

* **Krok 3 – efektywna nauka**

**Wykorzystujcie czas na naukę jak najlepiej.** Uczcie się przy biurku. Pozycja siedząca nie rozleniwia. Usuńcie z zasięgu wzroku przedmioty, które mogłyby was rozproszyć. Wyciszcie albo schowajcie telefon.

* **Krok 4 – powtórki**

Co jakiś czas wracajcie do tego, co umiecie, i **powtarzajcie**, by utrwalić już przyswojone wiadomości.

* **Krok 5 – precz z nudą!**

Nie uczcie się przez długi czas jednego przedmiotu, ale **przeplatajcie** zagadnienia z języka polskiego zadaniami z matematyki i słówkami z angielskiego tak, **by nauka nie była nużąca**. Nasz mózg nie męczy się, lecz nudzi. Warto dostarczać mu wciąż nowych wyzwań.

* **Krok 6 – czas na test**

Co jakiś czas, na przykład raz w tygodniu, **róbcie zadania z kolejnego arkusza egzaminacyjnego** z wymienionych przedmiotów. Dzięki temu nie tylko się z nimi oswoicie, lecz także sprawdzicie swoje postępy w nauce.

* **Krok 7 – nauka przez… sen**

**Nie zaniedbujcie snu**, który jest bardzo ważny dla procesu uczenia się. To wtedy nasz mózg porządkuje to, z czym zetknął się w ciągu dnia i (UWAGA!) lepiej to zapamiętuje.

* **Krok 8 – niezbędny ruch**

**Ruszajcie się.** Spacer, krótka gimnastyka czy trening to doskonała przerwa w nauce. Nie wolno z nich rezygnować.

* **Krok 9 – zdrowe kalorie**

Jedzcie **pełnowartościowe posiłki**. Bardzo ważne jest śniadanie. Unikajcie cukru, który wpływa na mózg rozleniwiająco.

* **Krok 10 – napój tęgich głów**

Zadbajcie o to, by na biurku stała zawsze pełna szklanka wody. Nasz mózg składa się głównie z wody i to **woda jest najlepszym napojem w czasie nauki**. Warto wiedzieć, że pierwszym sygnałem świadczącym o niedostatecznej ilości elektrolitów w organizmie jest osłabiona koncentracja.

* **Krok 11 – nagroda dla wytrwałych**

**Nagradzajcie się za wysiłek.** Po zakończeniu nauki zróbcie dla siebie coś miłego i pomyślcie, że zasłużyliście .

**Dla efektywnej nauki kluczowe jest częste powtarzanie.** Dzięki temu zapamiętujemy lepiej i na dłużej. Dlatego przygotowania do egzaminu ósmoklasisty powinny opierać się właśnie na powtórkach. Czy zdarzyło wam się kiedyś spędzić nad podręcznikiem wiele godzin i dostać ze sprawdzianu słabszą ocenę? No właśnie. Uczyliście się długo, ale wasz umysł nie poradził sobie z natłokiem informacji. No i… nie powtórzyliście. Zatrzymanie wiedzy w głowie to także sztuka. A pomóc Wam mogą w tym te wskazówki:

1. **Nie czytajcie w kółko tego samego.** To strata czasu. O wiele leprze efekty uzyskacie jeśli powtórzycie sobie sami na głos krótki fragment, który przeczytaliście, bez zaglądania do książki. Upewnijcie się, że wszystko zrozumieliście. Jeśli nie poproście o pomoc nauczyciela lub rodziców.
2. Uczcie się w ruchu, na przykład chodząc po pokoju i mówiąc do siebie, gdy akurat opowiadacie sobie przeczytany akapit. Ruch wpływa pozytywnie na funkcjonowanie mózgu i usprawnia zapamiętywanie.
3. **Róbcie notatki.** Pisanie także sprzyja zapamiętywaniu. Przy okazji dokonujecie **selekcji informacji** i odrzucacie te, które niepotrzebnie obciążyłyby waszą głowę. **Twórzcie mapy myśli** – na nich łatwiej zawrzeć to, co najważniejsze. **Róbcie ściągi.** Ale pamiętajcie – nie korzystajcie z nich! Są pomocne w czasie nauki (zmieszczą się na nich tylko absolutnie niezbędne informacje), ale ich używanie podczas egzaminu jest nieuczciwe i może się źle skończyć.
4. Sięgnijcie po kolorowe **markery, zakreślacze, karteczki samoprzylepne**.
5. Jeśli postanowicie uczyć się dłużej albo poczujecie nagłe znużenie, **róbcie sobie przerwy**. W tym czasie wasz mózg także będzie pracował (w tle jak komputer), więc nie będzie to czas stracony. Po przerwie trudne zagadnienie może wam się wydać znacznie łatwiejsze.
6. Samodzielne przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty wymaga dyscypliny, a powtarzanie to klucz do sukcesu. **Każdego dnia rozpocznijcie naukę od powtórki** tego, czego nauczyliście się wczoraj, a kolejne powtórki zróbcie po tygodniu i po miesiącu. Powtarzane wiadomości zostaną z wami na dłużej.
7. **Przed samym egzaminem już niczego nie powtarzajcie.** Jeśli pracowaliście systematycznie, zadbajcie o to, by się zrelaksować. Powodzenia