

# **Egzamin ósmoklasisty 25 – 27 maja 2021 r.**

## **Porady dla uczniów i rodziców cz.3**

### **Recepta na sukces na egzaminie ósmoklasisty**

---

#### **Porady dla ucznia**

#### **Jak się uczyć, by się nauczyć i zdać dobrze egzamin?**

#### **Jeszcze jakiś czas przed egzaminem:**

- Zadbaj o miejsce, w którym będziesz się uczyć. Posprzątaj na swoim biurku, przewietrz pokój. Dotleniony mózg pracuje wydajniej!
- Zanim zaczniesz się uczyć, zgromadź wokół siebie wszystkie niezbędne materiały. Pomyśl wcześniej, co będzie ci potrzebne, ponieważ szukanie czegoś w trakcie nauki może cię zdekoncentrować.
- Postaraj się, aby w miejscu, w którym przebywasz, nic cię nie rozpraszało. Wycisz telefon, wyłącz telewizor, a także komputer, jeśli nie będzie ci potrzebny.
- Nie zasiadaj do nauki od razu po powrocie ze szkoły, twój mózg potrzebuje odpoczynku;
- Przed nauką zjedz lekki posiłek. Burczenie w brzuchu skutecznie odwraca uwagę od tego, co masz do zrobienia.
- Ucz się systematycznie, a unikniesz sytuacji, w której będziesz mieć zbyt dużo materiału do zapamiętania.
- Znajdź technikę zapamiętywania, która najbardziej ci odpowiada. Jeśli np. szybciej przyswajasz to, co słyszysz – czytaj notatki na głos.
- Możesz także tworzyć rymowanki, które pomogą ci w zapamiętywaniu wiedzy.
- W trakcie uczenia się rób notatki i podkreślaj kolorowymi flamastrami to, co najważniejsze.
- Łatwiejsze zagadnienia przeplataj z trudnymi.
- Koniecznie rób przerwy. W ich trakcie możesz zaczerpnąć świeżego powietrza lub wykonać kilka prostych ćwiczeń fizycznych.