

Jak prawidłowo przygotować się do egzaminów zewnętrznych?

Wpisany przez Administrator

Droga Uczennico. Drogi Uczniu. Żeby zdać egzamin, nie wystarczy opanować stres – trzeba też coś umieć, odpowiednio się przygotować. Te wskazówki mogą ci w tym pomóc.

Nie jest dobre uczenie się w łóżku, bo kojarzy się ono ze spaniem. Zdecydowanie lepsze jest biurko, tam powinno się zgromadzić potrzebne materiały, żeby nie tracić czasu na poszukiwania i żeby nie było pretekstu do wychodzenia z pokoju.

- Trzeba uczyć się blokami i na przemian, np. godzina matematyki, godzina polskiego, a pomiędzy nimi zrobić sobie kilkunastominutową przerwę .
- Warto opowiadać na głos to, co się umie.
- Ucząc się lepiej nie słuchać piosenek ze słowami. Natomiast sama muzyka, bez słów - nie przeszkadza.
- Warto się wysypiać. Zasnąć pomagają wieczorne spacer, wietrzenie pokoju, relaksujące kąpiele. Jeśli mimo to nie uda się, to można włączyć muzykę, spróbować poczytać książkę.
- Przy nauce nie należy przesadzać z mocną herbatą czy kawą. Lepsza będzie woda –niegazowana mineralna lub zwykła przegotowana. Woda pomaga w przemianach biochemicznych w mózgu, które sprzyjają efektywnemu uczeniu się. Zdecydowanie nie wolno sięgać po środki pobudzające, bo działają na krótką metę.
- Warto pamiętać o prostych ćwiczeniach relaksacyjnych: odprężających, rozluźniających, przede wszystkim oddechowych.

W dniu egzaminu:

- Wstań o takiej porze, żeby mieć czas na spokojne przygotowanie się i dotarcie do szkoły bez nerwów, ale nie za wcześnie, żeby nie paść w trakcie testów.
- Koniecznie zjedz śniadanie.
- Nie bierz niczego na uspokojenie, ani żadnych środków, które mają wspomagać koncentrację.
- Ubierz się elegancko, ale wygodnie i odpowiednio do pogody.

Myśl pozytywnie. Zaufaj sobie i swoim umiejętnościom. Przypomnij sobie swoje sukcesy, unikaj ludzi, którzy wszędzie widzą niepowodzenia. To naprawdę pomaga.

Wpisany przez Administrator

Źródło: pedagogia