**Jak się dobrze przygotować do egzaminu ósmoklasisty?**

Egzaminy ósmoklasisty w Polsce odbywają się od 3 lat i obejmują trzy dni, na które przypadają poszczególne przedmioty: język polski, matematyka oraz język obcy nowożytny. Z powodu przedłużającej się pandemii wyjątkowo tegoroczny egzamin będzie zrealizowany na podstawie wymagań egzaminacyjnych, a nie jak w latach poprzednich na podstawie wymagań określonych przez tzw. podstawę programową. W tym roku egzaminy ósmoklasisty odbędą się w maju i przypadać będą od 25 do 27 maja. Poprzedzają je próbne testy. Udział w tegorocznych egzaminach próbnych jest dla poszczególnych szkół dobrowolny, a testy mają być zrealizowane z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego.

Przygotowaniom do egzaminu ósmoklasisty często towarzyszą lęki i niepokój o dobre materiały dydaktyczne i obranie odpowiedniej strategii uczenia się.

**Przygotowania do egzaminu ósmoklasisty**

Przygotowania do egzaminu ósmoklasisty warto jest rozpocząć odpowiednio wcześniej (już w klasie VII), a pracę podzielić na etapy i przedmioty. Oto garść naszych podpowiedzi dla uczniów, przed którymi egzamin ósmoklasisty.

**1. Poznaj wymagania egzaminu ósmoklasisty**

Punktem wyjścia dla przygotowań do egzaminu powinno być zapoznanie się z wymaganiami i obszarami wiedzy i umiejętności, których dotyczy egzamin. Taki plan działania można realizować blokami, etapami, systematycznie i płynnie przygotowując się do egzaminów z poszczególnych przedmiotów.

**2. Pracuj systematycznie i ucz się regularnie = ucz się skutecznie**

Systematyczna praca nad poszczególnymi działami i przedmiotami pozwala również na kontrolę postępów, ocenę i samoocenę umiejętności i braków, a następnie pracę nad ewentualnymi niepowodzeniami. Systematyczna praca w przygotowaniach do egzaminu ósmoklasisty ma jeszcze jeden walor - pozwala na płynne przyswojenie tych treści i wiadomości, które bywają wręcz niezbędne na kolejnych etapach i w obszarach. Taka zasada pojawia się m.in. w matematyce, która jest tą dziedziną, w której zaległości z poprzednich etapów rzutują na braki wiedzy i umiejętności w kolejnych.

**3. Ucz się, kiedy jesteś wypoczęty**

Zmęczenie jest wrogiem uczenia się. Kiedy jesteś wypoczęty, a Twój mózg jest dotleniony, przyswajasz dużo więcej informacji. Świeże powietrze, odrobina ruchu i sportu oraz odpowiednia ilość snu pomogą Ci lepiej wykorzystać Twoje możliwości i zdolności. Zadbaj również o przerwy między nauką - Twój umysł potrafi pracować na najwyższych obrotach maksymalnie 45 minut. Optymalny czas pracy umysłowej to około 30 minut - po tym czasie zadbaj o jakościową przerwę i krótki, ale wartościowy odpoczynek.

**4. Wybierz odpowiednią pozycję do nauki**

Jedni potrzebują biurka i porządku, inni wolą pracować w "kontrolowanym chaosie" i np. leżąc. Poszukaj optymalnej dla Ciebie pozycji uczenia się. Jeśli wolisz pracować na świeżym powietrzu i nie rozprasza Cię otaczająca przyroda - nic nie stoi na przeszkodzie, abyś uczył się poza swoim pokojem.

**5. Zadbaj o to, aby nic Cię nie rozpraszało**

Odłóż "czasoumilacze" i "przeszkadzacze". Wycisz i odłóż telefon, aby nie rozpraszały Cię wiadomości i powiadomienia. Ogranicz na czas nauki social media - Facebook i TikTok mogą poczekać.

**6. Wypracuj swoją strategię uczenia się**

Każdy z nas uczy się inaczej - każdy z nas inaczej odbiera i przetwarza informacje płynące do nas ze świata zewnętrznego. Ma to związek m.in. ze zmysłami, których używamy podczas procesu uczenia się, dlatego najprościej dzielimy style uczenia się na: wzrokowe, słuchowe, kinestetyczne, dotykowe. Znając swój styl uczenia się, możesz zwiększyć jego efektywność.

**7. Korzystaj z rzetelnych źródeł wiedzy**

Pomocne w nauce poszczególnych przedmiotów są sprawdzone i rzetelne źródła wiedzy. W Internecie znajdziesz wiele nieprawidłowych i nierzetelnych informacji - warto jest je weryfikować lub korzystać z nich sporadycznie. Równolegle do tradycyjnych podręczników i zeszytów ćwiczeń warto sięgać po pomoce naukowe, które stanowią kompendium i usystematyzują Twoją wiedzę. Polecamy więc sprawdzone kompendia i repetytoria oraz arkusze i testy.

**Materiał pochodzi ze strony: Księgarnia Tuliszków. Księgarnia i Hurtownia Taniej Książki.**