

W dniach 24,25, 26 maja 2022 uczniowi klasy ósmej będą pisać testy egzaminacyjne. Dla pozostałych klas nie ma w tych dniach zajęć lekcyjnych.

Być może części uczniów klasy 8 będzie towarzyszył stres egzaminacyjny. Poniżej kilka uwaga na ten temat.

Droga Ósmoklasistko! Drogi Ósmoklasisto! Potraktuj egzamin jako nowe doświadczenie, których będzie jeszcze wiele przed Tobą. To nowe dla Ciebie przeżycie pozwala Ci ocenić Twoje mocne i słabe strony dotyczące wiedzy szkolnej. Wyniki egzaminacyjne nie przekreślają Cię jako osoby. Wciąż jesteś wartościową osobą. Wyjątkowe jest to, co jest w Tobie, a nie wynik egzaminacyjny

Pamiętaj, że na poziom Twojego stresu na dzień przed egzaminem mają wpływ wszystkie wcześniej podjęte przez Ciebie działania, Twoje przygotowanie, codzienne nawyki oraz Twój sposób myślenia. To Ty masz ogromny wpływ na to, jak się dziś czujesz!” – czytamy m.in. we wstępie poradnika „Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym.

W poradniku znajdują się rady dla uczniów i uczennic, co robić by zminimalizować stres dzień przed egzaminem, w dniu egzaminu, w drodze na egzamin, przed samym egzaminem, a także już po nim. Zachęcamy do zapoznania się dobrymi radami przygotowanymi dla uczniów klas VIII link do broszury w linku poniżej.

https://cke.gov.pl/images/EGZAMIN_OSMOKLASISTY/20220425%20E8%20Jak%20radzi%C4%87%20sobie%20ze%20stresem%20egzaminacyjnym.pdf

800x600 Normal 0 21 false false false PL X-NONE X-NONE
MicrosoftInternetExplorer4

/* Style

Definitions */ table.MsoNormalTable {mso-style-name:Standardowy;
mso-tstyle-rowband-size:0; mso-tstyle-colband-size:0; mso-style-noshadow:yes;
mso-style-priority:99; mso-style-parent:""; mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;
mso-para-margin:0cm; mso-para-margin-bottom:.0001pt; mso-pagination:widow-orphan;
font-size:10.0pt; font-family:"Calibri",sans-serif; mso-bidi-font-family:"Times New Roman";}