Drodzy Uczniowie!

Kilka słów o tym jak przetrwać ten szczególny dzień. Dzień egzaminu.

Pamiętajcie o spokojnym śnie. Można poczytać fragment ulubionej książki do poduszki, wysłuchać fragmentu muzyki, zbliżonej w rytmie do kołysanki.

Zjedzcie lekkie, ale pożywne śniadanie. Pamiętaj, to po to, żeby Twój mózg mógł wydajnie pracować, potrzebuje wówczas energii. Burczący brzuch może Ci utrudniać właściwą koncentrację oraz zaburzać proces skupienia się nad zadaniami.

Bądź punktualny. Nie spóźnij się, ale też nie przychodź zbyt wcześnie. Zbyt długie oczekiwanie wzmaga stres, a przebywanie rówieśnikami często już zdenerwowanymi, może wpłynąć na Twój stan równowagi i może udzielić się ich napięcie.

Pamiętaj, by mieć przy sobie to co jest niezbędne.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, poproś by tego dnia ktoś (może osoba z rodziny) towarzyszył Ci w drodze do szkoły.

Drogi Uczniu, słuchaj uważnie poleceń nauczyciela i postępuj zgodnie z nimi.

Gdy już będziesz na sali egzaminacyjnej i weźmiesz do ręki arkusz egzaminacyjny – bądź s p o k o j n y. Weź kilka głębokich oddechów. Powiedz sobie w myślach „Jestem przygotowany do tego sprawdzianu bardzo dobrze, dam sobie radę”.

Uważnie czytaj polecenia, często odpowiedzi znajdują się już w treści.

Zacznij od zadań, na które znasz odpowiedzi, od zadań które uważasz za łatwe. To pozwoli zaoszczędzić czas, który wykorzystasz na zadania trudniejsze.

Bez względu jak poszedł sprawdzian, zasługujesz na nagrodę. Przygotowanie się do sprawdzianu było żmudną i ciężką pracą. Spotkaj się kolegą/ koleżanką (lub   
w kilkuosobowej grupce) na rozmowie przy małym co nieco (ciacho, sok, deser   
z owoców). Zrób coś co lubisz i co sprawia Ci przyjemność.

Pamiętaj, bez względu na wyniki uzyskany na egzaminie, od września zaczniesz naukę w nowej szkole. Otworzysz nowy rozdział i zaczniesz zapisywanie kolejnych kart w swojej Księdze życia. Wykorzystasz swoje dotychczasowe doświadczenie.

W życiu liczą się nie tylko sukcesy, ale i nauka wyciągana z popełnianych błędów. Uczymy się również na błędach.

„Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy”.

Trzymam kciuki i życzę powodzenia!