



WSZYSTKO
CO TRZEBA WIEDZIEĆ
**O EGZAMINIE
ÓSMOKLASISTY**
W LATACH 2019–2021

**PRAKTYCZNY
PRZEWODNIK
DLA RODZICÓW
I NIE TYLKO**



CZĘŚĆ III
**Jak pomóc dziecku
w przygotowaniach do egzaminu?**



Victor

WSTĘP

Egzamin ósmoklasisty to bardzo ważne wydarzenie w życiu Państwa dziecka. W tym roku będzie to wydarzenie szczególne, bowiem – jak zapewne Państwo wiecie – skumulują się dwa roczniki osób chętnych do podjęcia nauki w liceum.

Wynik egzaminu zadecyduje o tym, kto dostanie się do wymarzonej szkoły średniej. Dlatego przygotowania do egzaminu warto zacząć jak najwcześniej.

W III części Informatora skupiamy się na kwestiach przygotowań dziecka do egzaminu. Podpowiadamy, jak dziecku pomóc, jak wybrać najlepszą metodę nauki, jak wspierać, czy jak uniknąć przedegzaminacyjnego stresu. Radzimy, na co zwrócić uwagę miesiąc, a na co – dzień przed egzaminem.

JAK ZORGANIZOWAĆ NAUKĘ PRZED EGZAMINEM?

→ SYSTEMATYCZNIE.

Ta zasada nieprzypadkowo znalazła się na pierwszym miejscu. Systematyczność jest kluczem do sukcesu na każdym egzaminie. Usiądźcie ze swoim dzieckiem i **wspólnie ustalcie, dlaczego ten egzamin jest ważny**. Być może okaże się, że ważny jest tylko dla Państwa, a dziecku trzeba będzie wagę tego wydarzenia uświadomić.

Następnie wspólnie **ustalcie plan pracy**. Sprecyzujcie, które przedmioty trzeba powtórzyć i w jaki sposób będziecie to robić. Plan powinien być realny. Trzeba pamiętać, że oprócz powtarzania materiału do sprawdzianu ósmoklasisty, Państwa dziecko ma jeszcze dużo bieżących lekcji. Zamiast bezmyślnego wkuwania, warto założyć powtórki w oparciu chociażby o materiały zamieszczone w „Victorze” i przykładowe testy.

→ STOSUJĄC ZASADĘ PRIORYTETÓW.

Nie wszystkie przedmioty są równie ważne. Precyzując: **nie wszystkie są równie ważne dla przyszłości dziecka**.

Koniec siódmej i początek ósmej klasy to doskonały moment, żeby odpowiedzieć na pytanie, w czym dziecko jest dobre, w czym chce się dalej rozwijać. Jeśli jest urodzonym humanistą i w przyszłości zamierza kontynuować naukę w klasie o tym profilu, powinno nieco więcej uwagi poświęcić powtórkom z języka polskiego i historii. Jeśli uwielbia języki obce, niech rozwiązuje praktyczne testy z angielskiego. Częstym błędem jest skupianie się na przedmiotach, z którymi dziecko ma problemy, zamiast szlifowania tych, w których jest dobre.

→ KONCENTRUJĄC SIĘ NA POWTÓRKACH, ALE NIE ZANIEDBUJĄC MATERIAŁU BIEŻĄCEGO.

Można założyć, że większość materiału bieżącego Państwa dziecko „przerobi” w szkole, a w domu będzie mogło skoncentrować się na powtarzaniu. Niestety, nie zawsze się to sprawdza.

Może okazać się, że w szkole nauczyciel był długo nieobecny, jakieś zagadnienie zdecydował się pominąć, zachowanie klasy uniemożliwia efektywną naukę... W większości przypadków nie macie Państwo na nie wpływu. Wpływ macie na to, co w związku z tym zdecydujecie się zrobić. A jedyne wyjście to nadrobienie z dzieckiem materiału, którego nie przyswoiło w szkole. Pamiętajmy, że egzamin ósmoklasisty jest egzaminem zewnętrznym, nie jest przygotowywany przez nauczycieli z Państwa szkoły, ale przez niezależną instytucję (Okręgową Komisję Egzaminacyjną). Dlatego to, że Państwa dziecko jakiegoś tematu w szkole nie poznało, niestety nie będzie na egzaminie usprawiedliwieniem.

→ REDUKUJĄC STRES.

Naukowcy dawno stwierdzili, że za ok. 80% niepowodzeń egzaminacyjnych u doskonale przygotowanych uczniów odpowiada stres. Dlatego już dziś powinniście Państwo zacząć pracować nad redukcją niepotrzebnego stresu u swojego dziecka i przekuciu tego „złego stresu” w korzystną dla procesu uczenia się determinację i ambicję.

→ PRAKTYCZNIE.

Wkuwanie dat i regułek dla wielu współczesnych dzieci okazuje się nieskuteczne. Wychowane w erze digitalizacji nastolatki nie potrafią długo skupić uwagi, żeby taka metoda przyniosła im wymierne korzyści. Nie ma wyjścia, musicie Państwo wspólnie z dziećmi sięgać po inne sposoby. Jakże?

Przede wszystkim rozwiązywanie przykładowych testów. Znajdziecie je chociażby w „Victorze”. Dobrym sposobem, np. przy nauce języka obcego, jest korzystanie z dostępnych na stronach internetowych banków ćwiczeń egzaminacyjnych. Inny sposób to korzystanie z bezpłatnych aplikacji do nauki.

Niektóre dzieci chwalą sobie naukę przy pomocy fiszek czy własnoręcznie przygotowywanych map myśli. Przy powtórkach dobrze sprawdza się też korzystanie z gier tematycznych.

→ RÓŻNICUJĄC MATERIAŁ I METODY.

Nie ma nic gorszego niż rodzic (a przez to i dziecko) zafiksowany na jednym przedmiocie czy zagadnieniu. W efekcie takich powtórzeń okazuje się, że przez miesiąc dziecko powtarzało np. biologię, a z historii czy języka angielskiego dalej nie czuje się zbyt pewnie. Klucz w tym, by **na etapie powtórek zaplanować wszystko tak, żeby nauka była zróżnicowana zarówno pod względem przerabianego materiału** (raz biologia, raz historia, później angielski itd.), **jak i metod** (jak dziś fiszki, to jutro mapa myśli czy gra przyrodnicza). Taki sposób pracy gwarantuje wszechstronność przygotowania do egzaminu, a przecież o to chodzi.

CO MOGĄ PAŃSTWO ZROBIĆ, BY DZIECKO MIAŁO DOBRE WARUNKI DO PRZYGOTOWYWANIA SIĘ DO EGZAMINU?

→ WSPIERAĆ.

Walka o egzaminacyjny sukces nie może przerodzić się w walkę z własnym dzieckiem. Oczywiście to Państwo będziecie pociechę motywować do systematycznej pracy i kontrolować jej postępy, ale nie powinniście przy tym zapominać, że nie jesteście korepetytorami dziecka, tylko rodzicami. W tym wszystkim nie powinno zabraknąć miłości. Doskonale przygotowany plan powtórzeniowy musi uwzględniać odpoczynek. Dziecko ma prawo do normalnego życia – spotkań z przyjaciółmi, wyjść itd. Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty powinno w ósmej klasie stać się elementem życia, ale nie powinno go w stu procentach zdominować. Bardzo ważne jest też, by podczas pracy z dzieckiem **nie koncentrować się na negatywach** („Z matematyki czeka cię jeszcze ogrom pracy, widzę, że niewiele umiesz!”), **tylko na pozytywach** („Powtórzyłaś ułamki, widzę, że świetnie sobie już z nimi radzisz. Pewnie podobnie pójdzie ci z geometrią!”).

Naukowo jest udowodnione, że osoby często chwalone, o wzmacnianym poczuciu własnej wartości (oczywiście chwalimy w sytuacjach uzasadnionych, choćby za wysiłek), mają znacznie większe szanse na sukces w przyszłości. Dotyczy to również sukcesu na wszelkiego rodzaju egzaminach.

→ ZADBAĆ O KOMFORT PRACY.

Jeśli do tej pory dziecko nie miało swojego pokoju, teraz jest czas, by o tym pomyśleć. Jeśli z przyczyn logistycznych jest to niemożliwe, zapewnij dziecku chociaż własny kąt (np. sprytnie oddzielony). To w tym miejscu powinna odbywać się nauka (a nie np. przy stole w kuchni przy grającej muzyce).

Nauka powinna odbywać się też w ciszy. Jeśli dziecko upiera się, że inaczej niż przy włączonym telewizorze nie potrafi się skupić to znaczy, że już nabrało złych nawyków, które powinniście Państwo wyeliminować.

Kupując biurko, trzeba zwrócić uwagę, że wzrok powinien padać ok. 30 cm od blatu. „Dorośle” krzesło nawet dla czternastolatka to nie jest dobry pomysł. Kręgosłup młodego człowieka wciąż się rozwija i dziecko powinno mieć krzesło z regulowaną wysokością dostosowaną do swojego wzrostu.

WIĘCEJ ZASAD WŁAŚCIWEJ POSTAWY PRZY NAUCE ZNAJDZIECIE PAŃSTWO W SEKCJI: W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH, CZYLI WAŻNE ZASADY DOBREJ POSTAWY PRZY NAUCE (STRONA 14.)

Bardzo ważne jest też właściwe oświetlenie. Osoby praworęczne powinny mieć lampę umieszczoną po lewej stronie. Idealnie sprawdza się lampka ruchoma, która umożliwia dostosowanie strumienia światła do potrzeb dziecka. Źródło światła nie powinno być zmatowione.

Pokój powinien być regularnie (również w chłodne dni) wietrzony – zbyt wysoka temperatura sprzyja rozleniwieniu.

→ ZAKUPIĆ POTRZEBNE DO NAUKI MATERIAŁY.

W domu ósmoklasisty powinny znaleźć się materiały dodatkowe umożliwiające naukę – gry, fiszki, magazyny z testami i powtórkami.

Pamiętajcie też, że dziecku przyjemniej będzie się uczyć, jeśli wszystkie potrzebne do szkoły przybory samo sobie wybierze i będą one ozdobione jego ulubionymi motywami.

→ MĄDRZE UŁOŻYĆ GRAFIK.

Nie wypełniajcie Państwo szczerlnie grafiku dziecka. Przepracowany, biegający z lekcji na lekcję umysł niewiele przyswoi. Lepiej pracować w mniejszym tempie, ale systematycznie.

→ KONTROLOWAĆ POSTĘPY.

Częstym błędem rodziców jest to, że opracowują plan powtórek z dziećmi, kupują potrzebne materiały, a później na wiele miesięcy zapominają o czekającym dziecko egzaminie. Dlatego pamiętajcie o tym, by **co najmniej dwa razy w tygodniu** (ustalcie konkretne dni, w jakie będziecie to robili) **rozmawiać z dzieckiem na temat tego, co już udało mu się zrobić** (to trzeba wzmacniać), a co sprawia mu kłopoty (tu wkraczamy z pomocą) i co jeszcze przed nim.

13 ZŁOTYCH PRAW SKUTECZNEGO ZAPAMIĘTYWANIA

1

Sposób nauki powinien być dostosowany do typu osobowości.

Przed rozpoczęciem cyklu powtórek przez dziecko warto je poobserwować przez kilka dni. Czy syn/córka chętniej uczy się w ruchu (nie mogą wysiedzieć w miejscu, nie idzie im wkuwanie wzorów z chemii, ale świetnie radzą sobie z eksperymentowaniem), ze słuchu (np. słuchając lektury z audiobooka), poprzez dotyk (np. podczas nauki uparcie bawią się długopisem, bazgrzą na kartce), czy są typowymi wzrokowcami (takich osób jest według naukowców najwięcej) i uczy się poprzez patrzenie, np. na stronę z tabelą w książce? **Dostosujcie sposób powtórek do typu uczenia się dziecka – zapamiętywanie będzie wtedy skuteczniejsze. (Więcej na ten temat w sekcji: Jak uczy się Państwa dziecko? Sprawdźcie to i dostosujcie metody nauki do jego typu osobowości! – strona 14.)**

2

Warto zadbać o to, żeby dziecko połączyło przyjemne z pożytecznym.

Jeśli np. Państwa dziecko uwielbia oglądanie filmów, warto to wykorzystać i pokazać mu filmową adaptację omawianej właśnie w szkole lektury.

3

Trzeba zadbać o to, by dziecko siadało do nauki wyspane, najedzone (ale nie przejedzone), w przewietrzonym pokoju, z właściwą motywacją i odpowiednim poziomem pewności siebie co do podejmowanego zadania.

4

Dobrym pomysłem może być **ustalenie z dzieckiem nagród, które wyznaczy sobie ono po każdym pokonanym odcinku na trasie do egzaminacyjnego sukcesu.** Chodzi o wyrobienie w dziecku nawyku nagradzania się (samego siebie) za to, co zrobiło „szybko i dobrze”. Napisałam wypracowanie z niemieckiego? Mogę pół godziny porozmawiać z koleżanką przez telefon. Referat gotowy? Pogram chwilę na komputerze itd.

5

Warto przypomnieć dziecku, że **stara zasada, żeby zacząć od łatwiejszych zadań, a dopiero później przechodzić do trudniejszych**, obowiązuje również przy powtarzaniu materiału do egzaminu ósmoklasisty.

6

Dużo łatwiej zapamiętywanie przychodzi osobom, które są przekonane do tego, co robią i to rozumieją. Zadbajcie Państwo o to, żeby dziecko miało prawdziwą (wewnętrzną) motywację do nauki zapamiętywanego materiału.

7

W zapamiętywaniu pomaga robienie notatek z czytanego tekstu, wyróżnianie najważniejszych treści kolorowym flamastrem, powtarzanie na głos materiału lub nawet nagranie go i odsłuchanie – uczenie się powinno być aktywne.

8

W zapamiętywaniu pomaga samodzielne tworzenie rymowanek lub korzystanie z tych już gotowych. Np. rymowanka z angielskiego pomagająca zapamiętać zasady stosowania czasu Present Simple to: „Pan, pani i pies ciągną za sobą s (to odniesienie do tego, że w III osobie liczby pojedynczej do czasownika dodaje się -s); kiedy pojawia się does, s ucieka w las”. Tworzeniu rymowanek może towarzyszyć wymowny rysunek.

9

Warto zachęcać ósmoklasistę, aby ucząc się o postaciach historycznych, wyobrażał je sobie w sposób kojarzący się z ich nazwiskiem czy przydomkiem (np. króla Kazimierza Wielkiego jak mężczyznę monsturalnej postury).

10

Doskonałym sposobem zapamiętania treści lektury jest przygotowywanie zagadek dla kolegów czy koleżanek z klasy. Możecie Państwo zachęcić syna/córkę, żeby wraz z kolegami przygotowali sobie quizy z ujętych w „Podstawie programowej...” lektur. Można do tego celu wykorzystać aplikacje na telefon, np. quizzlet czy kahoot.

11

Jeśli zachęcacie Państwo dziecko do obejrzenia filmu (np. „Zemsta”) stanowiącego adaptację lektury omawianej w szkole, koniecznie zróbcie to po przeczytaniu książki przez dziecko. **Seans filmowy**, nawet z lektury, można uczynić atrakcją wieczoru – zadbać o przekąski, wygodne miejsca do siedzenia dla całej rodziny i nastrojowe oświetlenie. Po seansie koniecznie powinna odbyć się rozmowa. Warto, abyście Państwo wcześniej przygotowali sobie pytania i by były to pytania naprawdę poruszające dla młodzieży.

Dyskusja o przeczytanych lekturach i filmach to jeden z najlepszych sposobów na zapamiętanie utworów i ćwiczenie umiejętności krytycznego odniesienia się do nich.

12

Przypominajcie Państwo dziecku, że **rozumiany utwór łatwiej zapamiętać**. Jeśli ma się nauczyć na pamięć np. wiersza, powinno najpierw starać się zrozumieć, o co w nim chodzi.

13

Niektórym osobom w zapamiętywaniu pomaga przepisywanie. Dobrze przyzwyczać się do starannego przepisywania, np. na kolorowe samoprzylepne karteczki, które można rozwiesić w widocznych w mieszkaniu miejscach (np. na lustrze, na lodówce). To dobry sposób na zapamiętanie wzorów matematycznych czy słówek z angielskiego.

Patrzaniu w kartkę mówimy: „NIE”

Znana myśl przypisywana Konfucjuszowi mówi: „**Powiedz mi, a zapomnę. Pokaż, zapamiętam. Pozwól mi zrobić, a zrozumiem**”. **Patrzanie w kartkę to nie jest zapamiętywanie.** Jeśli naprawdę chcecie Państwo pomóc dziecku zapamiętać ważny materiał, dziecko powinno uczyć się aktywnie: wykorzystywać poznane słówka do rozmowy z cudzoziemcem, robić prezentację Power Point, udawać, że prowadzi lekcję (np. dla młodszej siostry) na temat fotostyntezy, czy liczyć pole działki sąsiada.

CO TO JEST MAPA MYŚLI?

To nowoczesny sposób notowania, którego warto nauczyć swoje dziecko przed egzaminem ósmoklasisty. Mapę myśli rysujemy na kolorowo. Przydają się flamastry, markery. Na środku mapy myśli umieszczamy jej temat, np. Wielkie odkrycia geograficzne. Z tego środka odchodzą, jak gałęzie, wypustki (np. przyczyny odkryć, kraje, skutki). Warto od początku uczyć dziecko, aby do tworzenia mapy myśli używało słów kluczowych, a nie pełnych zdań. Notowanie pełnymi zdaniami to strata czasu.

Warto też zachęcać dziecko do tworzenia map myśli na lekcjach, jeśli tylko nauczyciel nie wymaga tradycyjnej notatki, lub tylko w domu – jeśli wymaga.

Z TYCH ŹRÓDEŁ WARTO KORZYSTAĆ!

- **Dwutygodnik edukacyjny „Victor”.** U nas znajdziecie wszystko, co niezbędne, by dobrze przygotować się do egzaminu ósmoklasisty: przykładowe testy, informator szkolny, aktualizowane informacje na temat wymagań z poszczególnych przedmiotów, omówienie lektur, wierszy i wiele, wiele innych materiałów edukacyjnych napisanych przez specjalistów z danych dziedzin.
- **Podstawa programowa (tzw. nowa).** Można ją znaleźć na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej: www.men.gov.pl. Po co czytać podstawę – mógłby ktoś zapytać? Chociażby po to, żeby wiedzieć, co dziecko powinno umieć z każdego przedmiotu.
- **Bezpłatne aplikacje do nauki,** np. www.learningapps.org, www.appmianiak.pl (w dziale: „Najlepsze aplikacje edukacyjne”), www.smartpolak.co.uk (aplikacje do nauki języka angielskiego), quizzlet, www.apki.org. Na tych stronach znaleźć można aplikacje, które pomogą Państwa dziecku powtórzyć materiał w formie quizów i gier.
- **Fiszki.** To dla wielu osób najlepszy sposób powtarzania materiału. Jesteśmy przekonani, że warto zainwestować w fiszki edukacyjne, które można wykorzystywać przez cały rok.
- **Gry tematyczne.** To wspaniały sposób na utrwalenie w niebanalny sposób materiału, np. z biologii, geografii czy angielskiego. Duży wybór gier planszowych znaleźć można na stronie sklepów z grami. Interesujący nas typ gier znajdziemy, wybierając te edukacyjne.

7 SPOSOBÓW NA ROZŁADOWANIE STRESU PRZEDEGZAMINACYJNEGO

1

Kontrola i plan przynoszą spokój. Wspólnie z dzieckiem zadbajcie Państwo o dokładne (pisemne) zaplanowanie powtórek. Kiedy ogarnie Państwa pociechę przedegzaminacyjna panika, będziecie mogli powiedzieć, wskazując na plan: „Zobacz, tyle się już nauczyłaś, tylko tyle przed tobą. Musi być dobrze!”.

2

Wizualizacja. Zachęcajcie Państwo dziecko do wyobrażania sobie (koniecznie w pozytywny sposób) sytuacji egzaminacyjnej. Niech dziecko wyobrazi sobie, jak siada przed kartką, jak widzi tam zadania, które ćwiczyło w domu, jak pewnie i czytelnie je wypełnia...

3

Zachęcajcie Państwo dziecko do stosowania technik relaksacyjnych. Jeśli czuje, że ogarnia je przedegzaminacyjna, irracjonalna panika („nic nie umiem, nic nie rozumiem”), niech na chwilę zamknie oczy i wyobrazi sobie, że jest w miejscu, w którym czuje się najlepiej (np. działka dziadków, plaża w Chorwacji). Później niech spróbuje „zmusić” myśli do niemyślenia! To tylko w pierwszej chwili wydaje się niemożliwe do zrealizowania. Wzrok może skierować na wybrany przedmiot, którym „wypełni” myślową pustkę. To powinien być przedmiot neutralny (np. wazonik), a nie np. podręcznik do angielskiego. Dziecko, usiłując cały czas koncentrować się na tym przedmiocie, powinno teraz świadomie „dawać wolne” mięśniom swojego ciała i wolno oddychać z zamkniętymi ustami, przez nos. Podczas oddychania można wymawiać cichutko wybrane słowo. Ćwiczenie powinno trwać co najmniej 15 minut.

4

Mądre wsparcie. Nie wolno straszyć dziecka konsekwencjami słabo zdanego egzaminu, czy podsuwać mu negatywnych scenariuszy („Siostrzeniec kuzynki nie dostał się do dobrej szkoły i...”). To naprawdę nie pomaga.

5

Opracowanie planu awaryjnego. To bardzo ważne – uświadomienie sobie i dziecku, że jest jeszcze plan B. Taka rozmowa może zdziałać cuda i zdjąć z dziecka bardzo dużo stresu wynikającego z poczucia odpowiedzialności. Zamiast szkoły A może iść do szkoły B albo C. Świat będzie trwał nadal. A dziecko razem z nim. I to jest bardzo ważna sprawa, którą koniecznie powinniście Państwo swojemu dziecku przekazać.

6

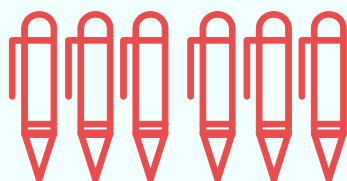
Zapewnienie atmosfery. Wszyscy wiedzą, że o wiele łatwiej radzić sobie z trudnościami, kiedy człowiek jest spokojny i zrelaksowany. Dlatego gdy widzicie Państwo, że dziecko jest zestresowane czekającym go wyzwaniem, nie dodawajcie mu stresu. Zadbajcie o bezkonfliktową atmosferę w domu.

7

Nie zamartwiajcie się Państwo egzaminem dziecka. Powtarzajacie sobie to, co powtarzacie swojemu ósmoklasiście: „To tylko egzamin. Bardzo ważny, ale jednak egzamin”.

Nie zapomnij powiedzieć dziecku, które właśnie uczy się do egzaminu:

- Łatwiej uczyć się tego, co się rozumie. To ma szansę na dłużej pozostać w głowie.
- Lepiej zapamiętasz tekst przeczytany na papierze (wydruku) niż tekst czytany na monitorze.
- Błędy w napisanym na komputerze wypracowaniu łatwiej dostrzeżesz na wydruku.
- Fiszki – skrótowe i kolorowe – pozwalają łatwo zapamiętać i powtórzyć materiał.
- Angażuj w zapamiętywanie tekstów wszystkie zmysły.
- Rozwiązywania testów można się nauczyć tylko rozwiązując testy. Gdzie je znaleźć? W „Victorze”!
- Testy to nie wszystko. Trzeba regularnie powtarzać materiał (bieżący i dawniejszy). Gdzie znaleźć powtórki? W „Victorze”!



ZWALCZ WROGÓW SKUTECZNEJ NAUKI!

→ CZYNNIKI ROZPRASZAJĄCE.

Włączony i pikający co chwila telefon („Mamo, to tylko powiadomienia...”), czy grający w drugim pokoju telewizor, na który nasze dziecko zerka. Typowi wrogowie skutecznej nauki i winowajcy tego, że dziecko siedzi godzinami przed książką i niewiele z tego wynika. Na tych wrogów jest tylko jeden sposób. Na czas nauki wprowadzamy zakaz używania telefonu i innych urządzeń elektronicznych.

→ KOLEDZY/KOLEŻANKI.

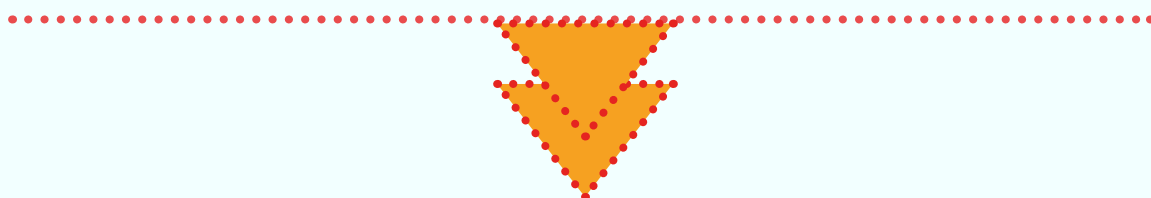
Wspólna nauka to wspaniały pomysł... w teorii. W praktyce bardzo niewielu ósmoklasistów ma na tyle samozaparcia, żeby wspólna nauka z koleżankami nie przerodziła się w spotkanie towarzyskie. Razem możemy robić referaty i prezentacje. Testy, choćby te z „Victora”, rozwiązujemy indywidualnie.

→ GŁÓD.

Zadbaj o to, by dziecko jadło pełnowartościowe śniadanie. Baton czy drożdżówka kupiona w szkolnym sklepiku nie zastąpią kanapki, owsianki ani sałatki. Nie wolno też zapominać o drugim śniadaniu. Naukowcy obliczyli, że odpowiada ono za ok. 15% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Co na drugie śniadanie? Jabłko, kanapka na pełnoziarnistym pieczywie z wędliną/serem (i koniecznie z warzywem), kaszotto, banan. Równie ważny jest obiad. Nie musi składać się z dwóch dań, ale każda potrawa powinna dostarczać uczącemu się organizmowi składników odżywczych.

→ NIEDOSPANIE.

Sen jest niezwykle ważny. Ósmoklasista powinien spać przynajmniej 8 godzin dziennie i wstawać codziennie mniej więcej o tej samej porze. Uczenie się po nocach na pewno nie jest w tym wieku dobrym pomysłem. Jeśli w ciągu dnia Państwa dziecko czuje się bardzo zmęczone (np. po szkole), warto odpowiedzieć mu, by zamiast od razu po powrocie ze szkoły siadać do nauki, zregenerowało siły przynajmniej półgodzinną drzemką (ale nie wielogodzinnym wylegiwaniem się w łóżku).



→ NUDA.

Cóż, czasami tak jest, że przedmiot, którego dziecko musi się nauczyć, jest nudny. Warto wówczas pokazać mu ciekawe elementy tego zagadnienia. Może wspólnie przygotujecie historyczną scenkę? Albo ożywcie naukę chemii anegdotą z własnego życia? Dobrym pomysłem jest robienie przerw (pół godziny nauki, a potem np. dziesięć minut przerwy) i zmienianie przedmiotów (po polskim uczenie się matematyki, a nie np. podobnych zagadnień z historii).

→ MASKOTKI I PAMIĄTKI.

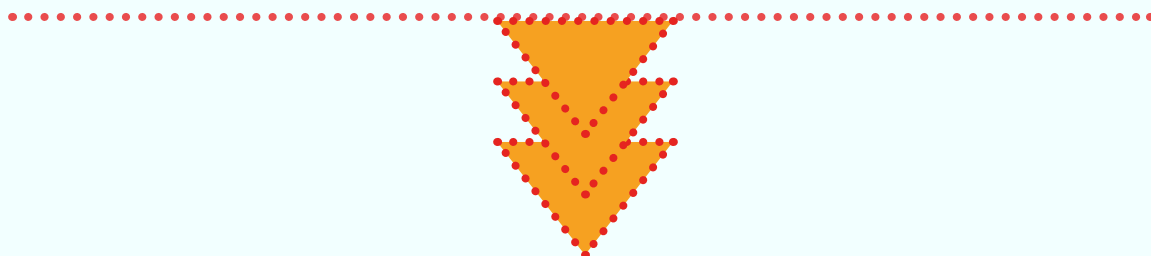
Pokój nastolatka jest bardziej przytulny, kiedy na łóżku siedzi pluszowa sowa, a obok łóżka – pluszowy kot. Ale na czas przygotowań do egzaminu warto porozmawiać z dzieckiem (porozmawiać, nie robiąc porządku bez jego wiedzy) o schowaniu z widoku wielu ozdobników. Zasada pustego biurka (na biurku nie leży nic oprócz niezbędnych rzeczy, np. kartki i długopisu) sprawdza się doskonale.

→ BRAK RUCHU.

Kiedy człowiek godzinami siedzi bez ruchu przed książkami w dusznym pokoju, traci wszelką chęć do życia. Motywację do nauki też niestety traci. Dlatego nie podwoź dziecka 500 metrów do szkoły, niech się rano przespaceruje. Półgodzinna przerwa w popołudniowych powtórkach i spacer z psem też nikomu jeszcze nie zaszkodziły, a dotleniony umysł lepiej przyswaja wiedzę.

→ KAWA I ENERGETYKI.

Choć Państwa dziecku może się wydawać, że kawa albo napój energetyczny dostarczą mu energii do nauki przed sprawdzianem, Państwo, jako dorośli, na pewno wiecie, że to tylko niezdrowy mit. Jeśli dziecko skarży się na senność i niemożność skupienia, poczęstujcie je... szklanką wody, najlepiej wzbogaconą magnezem. Lekarze jednym głosem mówią, że to odwodnienie odpowiada za większość bólów głowy (które wydają się nie mieć przyczyny) i napady senności w ciągu dnia.



CO JEŚĆ, A CZEGO UNIKAĆ PRZED EGZAMINEM?

Unikamy cukru. Natomiast podajemy dziecku to, co sprzyja koncentracji i zapamiętywaniu, np.:

- **warzywa i owoce.** Podczas intensywnego wysiłku (a nauka jest takim wysiłkiem) zwiększa się zapotrzebowanie na witaminy i mikroelementy, a te warzywa i owoce nam zapewniają. Świetnym pomysłem jest miksowanie sobie od czasu do czasu smoothie czy koktajlu, najlepiej na bazie wysokozmineralizowanej wody (nie mleka), bez cukru, z dodatkiem zielonych warzyw (szpinaku, jarmużu).
- **ryby.** To niezastąpione źródło kwasów omega-3, a te są prostym budulcem mózgu. Ze względu na zanieczyszczenie współczesnych wód wybieramy jednak te ryby bardzo starannie. Najlepiej gdyby były to tłuste ryby morskie (np. makrela), ale pochodzące z certyfikowanych, najlepiej ekologicznych łowisk.
- **magnez.** Wbrew popularnym opiniom suplementacja magnezu nie polega tylko na wcinaniu ogromnych ilości czekolady. Dobrymi źródłami magnezu w diecie są też pestki dyni, kasza gryczana, płatki owsiane, orzechy.
- **witaminę B.** Przed egzaminem w diecie dziecka powinny znaleźć się pestki dyni, orzechy laskowe, migdały, pistacje i produkty sojowe.
- **ekologiczne rzodkiewki.** Dlaczego akurat rzodkiewki? To idealne warzywo dla egzaminowanych, bo rzodkiewki mają bardzo silne działanie wspomagające pracę mózgu. Na szczęście jest też dobra wiadomość dla tych, którzy za rzodkiewkami nie przepadają. Podobnie pozytywne działanie (choć w nieco mniejszym stopniu) wykazują szparagi, truskawki, wiśnie czy pomidory.
- **zieloną herbatę.** Działa orzeźwiająco, przeciwdziała zmęczeniu, zawiera przeciwutleniacze.
- **wodę mineralną.**

JAKIE ŚNIADANIE PODAĆ DZIECKU W DNIU EGZAMINU?

- **Niewielkie.** Idealne śniadanie powinno być takie, żeby ósmoklasista się najadł, ale nie przejadł.
- **Lekkostrawne.** Pieczarki na bekonie zostawmy na inne okazje. Nie chodzi przecież o to, żeby ósmoklasista spędził czas w toalecie.
- **Niestodkie.** Płatki z mlekiem, choć uchodzą za wspaniałe śniadanie dla młodego człowieka (co nie jest prawdą), również zostawmy na inne okazje. Cukier, a płatki zawierają zwykle dużo cukru, spowalnia myślenie i sprawia, że nic nam się nie chce.
- **Węglowodanowe.** A dokładnie mówiąc, zawierające węglowodany złożone (np. pieczywo pełnoziarniste), które pomagają utrzymać poziom energii na wysokim poziomie przez długi czas.
- **Warzywno-owocowe.** Warzywa i owoce podnoszą poziom energii (np. zielony koktajl z jarmużu i kiwi), poprawiają humor, orzeźwiają.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH, CZYLI WAŻNE ZASADY DOBREJ POSTAWY PRZY NAUCE

- Podczas nauki przy biurku tułów dziecka powinien być prosty, a kręgosłup lędźwiowy i piersiowy – powinny być podparte. Jeśli krzesło nie jest odpowiednio wyprofilowane, na portalach internetowych bez większego problemu można kupić specjalne podkładki stabilizujące kręgosłup w tych odcinkach.
- Krzesło powinno być takiej wysokości, żeby dziecko mogło swobodnie dotykać nogami podłoga.
- Głowa może być nieznacznie pochylona nad biurkiem (ale naprawdę nieznacznie; kiedy wychylenie jest bardzo duże, dziecko przeciąża kręgosłup szyjny, co może skutkować szybkim zmęczeniem i bólami głowy). **Odległość oczu od długopisu (a dokładnie jego końca) powinna wynosić ok. 30 cm.** Jeśli dziecko jest zmuszone pochylać bardzo nisko głowę nad kartką, być może wymaga wizyty u okulisty lub zmiany oświetlenia w pokoju.
- Podczas nauki dziecko nie powinno opierać łokci na stole. Idealną sytuacją jest, gdy wystają one nieco ponad brzeg biurka.
- W czasie czytania, szczególnie dłuższego (np. lektury), dziecko powinno siedzieć prosto.

JAK UCZY SIĘ PAŃSTWA DZIECKO?
Sprawdźcie to i dostosujcie metody nauki do jego typu osobowości!

- **KINESTETYK** – musi stale być w ruchu. Nawet ucząc się, lubi pracować mięśniami.

Najlepsze metody nauki: odgrywanie ról, eksperymenty, uczestniczenie w różnych czynnościach. Najlepiej wychodzi mu nauka, gdy musi coś udowodnić, pokazać, jak coś działa i wyjaśnić, dlaczego tak się dzieje.

Jak pomóc uczyć się kinestetykowi?

Przeprowadzaj z nim eksperymenty (np. z fizyki, chemii, przyrody), przygotowuj pokazy, prezentacje, włączaj do nauki gry ruchowe (np. w nauce języka obcego). Dodaj ruch do zwykłych powtórek. Zachęcaj dziecko do spacerowania po pokoju z zeszytem albo kółkowania piłki podczas wkuwania słówek z angielskiego.

- **SŁUCHOWIEC** – chłonie świat za pomocą słuchu. Utrwala wiedzę, słysząc siebie w rozmowie z innymi. Musi przegadać temat.

Najlepsze metody nauki: słuchanie i głośne powtarzanie tekstu (np. przy użyciu aplikacji do nagrywania głosu).

Zachęć dziecko do wygłaszania sobie pod nosem monologów i udawania, że odpowiada na lekcji. Dobrze w przypadku słuchowców sprawdza się też nauka w większej grupie.

Przybory dla słuchowca: audiobooki, nagrania dostępne w sieci, słuchawki.

- **DOTYKOWIEC** – stawia na dotyk, czucie, emocje. Łączy to, czego się uczy, ze zmysłem dotyku i emocjami.

Najlepsze metody nauki: dotykanie pomocy naukowych, budowanie czegoś własnymi rękami, eksperymenty. Wielu dotykowców lubi również muzykę. To spośród nich często wywodzą się osoby, które upierają się, że nie potrafią uczyć się w ciszy.

Warto zachęcać dotykowca, żeby ucząc się np. historii, wczuwał się w przeżycia postaci i wyobrażał sobie przebieg zdarzeń.

Przybory dla dotykowca: miękki w dotyku piórnik, zakładka do książki, spinacz pod ręką, telefon z muzyką i słuchawki.

- **WZROKOWIEC** – nie słyszy, jeśli nie widzi rozmówcy, nie zapamiętuje, jeśli nie widzi tekstu. Zgubi go poznawanie lektury z audiobooka.

Jeśli Państwa dziecko to wzrokowiec, warto zachęcić je do robienia jak największej liczby notatek podczas powtarzania, najlepiej w postaci schematów, tabel, wykresów, rysunków. Sprawdzą się podkreślanie zakreślaczem najważniejszych partii tekstu. Najmocniejszą stroną wzrokowców jest czytanie i duża wyobraźnia.

Przybory dla wzrokowca: fiszki, karteczki samoprzylepne, plakat lub podkładka na biurko (np. z wzorami), specjalna tapeta na smartfona, wygaszacz na komputerze, kolorowe zakreślacze.



NAUCZ DZIECKO NIE ODKŁADAĆ WSZYSTKIEGO NA POTEM – 6 SPOSOBÓW

Prokrastycja to wróg egzaminacyjnego sukcesu. To popularne „nie chce mi się” i „zrobię to jutro”. Znają go dorośli, znają ósmoklasiści. To prokrastynacja każe uczyć się na kłósówkę w ostatniej chwili czy przygotowywać po północy w niedzielę pracę z plastyki na poniedziałek. Jak panować nad dzieckiem, by nie odkładało wszystkiego na potem?

1

Kontroluj dziecko na bieżąco. Systematyczna kontrola może być niezbędna, jeśli Państwa dziecko ma tendencję do odkładania wszystkiego na później. Zwykle „później” nigdy nie nadchodzi albo zaległości robią się olbrzymie. Dlatego szczególnie w pierwszym miesiącu wdrażania opracowanego z dzieckiem planu, Państwa kontrola jest niezbędna. Co wyszło, co nie, co udało się powtórzyć, z jakim efektem itd.

2

Nakłoń dziecko do zrobienia pierwszego kroku. Napisanie wypracowania z angielskiego może ósmoklasistę przerastać... Ale już nauczenie się trzech słówek z jednego działu... A później trzech kolejnych... Brzmi lepiej, prawda?

3

Zapewnij nagrodę. Raczej nie materialną. Rolki za referat z biologii to kiepski pomysł. Ale możesz obiecać dziecku, że jeśli w ciągu dwóch godzin (nakreślenie ram czasowych jest tu bardzo ważne) upora się z referatem z biologii, będzie mogło następnego dnia godzinę pograć na komputerze.

4

Upewnij się, że dziecko nie ma „ukrytych przeszkód”. Tak psychologowie określają wewnętrzne przeszkody, głównie nasze własne myśli, które sprawiają, że nie zabieramy się za pracę, za którą powinniśmy się zabrać (np. „To nie ma sensu, bo i tak nie zdam”). Jeśli Państwa dziecko ma takich ukrytych przeszkadzaczy, trzeba ich jak najszybciej wyeliminować. Najlepiej to zrobić przez szczerą, podnoszącą na duchu rozmowę.

5

Upewnij dziecko co do korzyści wynikających z zabrania się do pracy. Przywołaj „marchewkę” – w dalszej perspektywie wizję wymarzonego liceum czy nawet zawodu, o którym można będzie myśleć po pomyślnie zdanym egzaminie ósmoklasisty. W bliższej – wizję nauczycielki ogłaszającej, że oto „najlepszą pracę przygotował... X”.

6

Uświadom dziecku skutki odwlekania. Człowiek (nie tylko młody) ma tendencję do myślenia, że niektóre problemy (np. te wynikające właśnie z prokrastynacji) z czasem znikną, jeśli nie będzie się nimi zawracało głową. Rodzic musi w takiej sytuacji jasno dziecku powiedzieć, że niestety tak się nie stanie. Problem wynikający chociażby z tego, że dziecko nie oddało pracy z języka polskiego, nie zniknie. Rezultatem będzie ocena niedostateczna, a pracę i tak trzeba będzie oddać.

MIESIĄC PRZED EGZAMINEM – 5 WSKAZÓWEK

- 1** Warto uświadomić dziecku, co już udało się Państwu wspólnie z nim zrobić. Rzut oka na dotychczasowe dokonania powinien uspokoić ewentualną panikę.
- 2** Nadal pracujemy spokojnie z testami i materiałami powtórzeniowymi (np. z materiałami publikowanymi w dwutygodniku „Victor”). Jeśli do tej pory pracowaliście Państwo systematycznie ze swoim dzieckiem, nie ma powodu do przyspieszania tempa nauki.
- 3** Jeśli nie udało się pracować tak systematycznie, jak planowaliście Państwo na początku powtórek, teraz jest czas na wdrożenie bardziej intensywnego planu. Plan koniecznie musi być ułożony. A materiał powtarzamy codziennie.
- 4** Nadszedł właściwy moment, by włączyć do planu nauki kolegów/koleżanki dziecka. Jeśli tylko dziecko wyraża taką chęć, można zaprosić na dzień czy dwa znajomych dziecka, z którymi będzie się ono mogło odpytywać i ewentualnie przedyskutować co trudniejsze zagadnienia.
- 5** Rozwiązujemy testy. Testy, które publikujemy w „Victorze”, mają wygląd możliwie zbliżony do testów, z którymi dziecko zetknie się na egzaminie. Warto to wykorzystać. Jeśli dziecko zrobi kilkanaście takich testów przykładowych, o wiele spokojniej podejdzie do tego prawdziwego.

SPOSOBY NA SZYBKIE POWTÓRKI PRZED EGZAMINEM

- Poproś dziecko, żeby zrobiło po jednym przykładowym teście z każdej części egzaminu. Pozwoli to stwierdzić, który dział wymaga jeszcze dopracowania.
- Ułóż plan powtórek, uwzględniając w nim najważniejsze punkty. Dobrze się razem z dzieckiem zastanówcie, co jest najważniejsze.
- Powtarzaj z dzieckiem to, w czym czuje się najstabiliej, ale niech te punkty nie przystoniają tego, w czym jest dobre.
- Wykorzystaj wiedzę wyniesioną z egzaminu próbnego. Co wtedy było najtrudniejsze dla dziecka? Sam wygląd arkusza egzaminacyjnego? Któryś konkretny typ zadań? Opanowanie stresu? Właśnie nad tymi czynnikami popracujcie jeszcze teraz, na finiszu.
- Wzmóć kontrolę. Sprawdzaj, czego dziecko jeszcze nie wie, pomagaj, wspieraj.
- Oprócz rozwiązywania przykładowych arkuszy zadbaj, żeby dziecko w sposób aktywny korzystało z zawartych w „Victorze” materiałów powtórzeniowych. Dobrym pomysłem jest robienie map myśli, komiksów, grafik, nagrywanie siebie – im bardziej kreatywny pomysł, tym lepiej.
- Nie pozwól, by stres (związany z tym, że „zostało mało czasu”) zjadł całą rodzinę. Może i czasu jest mało, ale jeszcze jest. Wykorzystujcie go, zamiast się zamartwiać.

DZIEŃ PRZED EGZAMINEM – 8 WSKAZÓWEK

- 1** **Kompletujemy wszystko** – wymagany strój, legitymację, przybory do pisania.
- 2** **Zniechęcamy dziecko do nerwowych powtórek** last minute, a zachęcamy do relaksu – spacer, rower, może nawet wspólne kino.
- 3** **Nie podejmujemy żadnych ryzykownych zachowań.** Nie jemy jogurtu, który „kilka dni leżał w lodówce” ani kanapki z plecaka. Nikt nie chce być chory w dniu egzaminu.
- 4** **Nie zachęcamy dziecka do brania żadnych leków uspokajających** ani mu ich nie podajemy! Jeśli dziecko bardzo się denerwuje, możemy zaparzyć mu herbatkę ziołową (np. melisę).
- 5** **Dbamy, żeby dziecko się wyspało.**
- 6** **Nie straszmy dziecka.** Wierzymy w nasze dziecko!
- 7** **Bardzo dbamy o stworzenie spokojnej atmosfery** wieczorem.
- 8** **Mówimy dziecku, jak bardzo je kochamy** i jak bardzo jesteśmy z niego dumni.

W DNIU EGZAMINU...

- **Przypominamy dziecku, że uczyło się systematycznie i jest dobrze przygotowane.** Wzmacniamy dziecko! To absolutnie nie jest moment, żeby przypominać, czego nie umie!
- **Dobrze zaczynamy dzień.** Jesteśmy pogodni (całą rodziną). Dbamy o dobrą atmosferę. Żadnych kłótni z rana, żadnego szukania ubrania czy kluczy. Nastawiamy się optymistycznie.
- **Jesteśmy punktualni.** W dniu egzaminu warto wstać chwilę wcześniej.
- **Jemy pożywne, zdrowe śniadanie.** Koniecznie dbamy, żeby dziecko też coś zjadło, ale jeśli zarzeka się, że nic nie przetknie, to nie robimy afery.
- **Życzymy dziecku powodzenia.**

ZDAJ EGZAMIN ÓSMOKLASISTY NA 100%

- Wydanie specjalne Victora – „Testy ósmoklasisty” zawierają **najbardziej aktualne zagadnienia**, które mogą pojawić się na teście w kwietniu – **w praktycznej formie!**
- Do każdego testu dołączone jest **szczegółowe omówienie**, w którym uczniowie znajdą **wskazówki na co zwrócić uwagę, jakich pułapek unikać oraz praktyczne porady i przykładowe rozwiązania.**
- Zostały przygotowane przez **ekspertów od egzaminu ósmoklasisty** – na podstawie **materiałów Centralnej Komisji Egzaminacyjnej.**



TYLKO
19,90 zł
DOSTAWA GRATIS

TESTY, KTÓRE UCZĄ!

Victor



6 WYDAŃ
„Victora”
TYLKO
28,80 zł
(zamiast ~~39,90 zł~~)

W KAŻDYM NUMERZE „VICTORA” ZNAJDZIESZ:

- kurs pisania wypracowań egzaminacyjnych,
- szybką powtórkę z lektur obowiązkowych do egzaminu,
- naukę interpretacji wierszy krok po kroku,
- przykładowe testy z języka polskiego, matematyki i języka angielskiego.

JAK ZAMÓWIĆ?



www.edukram.pl



prenumerata@cogito.com.pl



22 610 11 71



78 1240 6074 1111 0000 4995 4616

GRUPA COGITO Sp. z o.o.

ul. Kamionkowska 45, 03-812 Warszawa

W tytule przelewu wpisz swoje dane oraz tytuł zamawianego czasopisma.