TEKST ANNA TULCZYŃSKA, PSYCHOLOŻKA, PSYCHOTERAPEUTKA 06.03.2024

Egzamin ósmoklasisty



W drużynie wszyscy muszą znać cel i wyzwanie. Dlatego rodzice, chcąc wspierać swoje dziecko, muszą dowiedzieć się jak najwięcej na temat egzaminu, jego przebiegu, zasad oceniania, rodzajów zadań.

Egzamin ósmoklasisty jest egzaminem obowiązkowym, co oznacza, że każdy uczeń musi do niego przystąpić, aby ukończyć szkołę. Nie jest określony minimalny wynik, jaki uczeń powinien uzyskać, dlatego egzaminu ósmoklasisty nie można nie zdać.
Egzamin ósmoklasisty jest przeprowadzany w formie pisemnej.
Ósmoklasista przystępuje do egzaminu z trzech przedmiotów obowiązkowych: języka polskiego, matematyki i języka obcego nowożytnego. Językami tymi są: angielski, francuski, hiszpański, niemieckie, rosyjski, ukraiński lub włoski. Uczeń może wybrać tylko ten język, którego uczy się w szkole w ramach obowiązkowych zajęć edukacyjnych.

Szkoła średnia - od rekrutacji aż po dobrze zdaną maturę!
Sprawdź, jaką pomoc przygotowali dla Ciebie eksperci Nowej Ery!



Przebieg egzaminu ósmoklasisty
W roku 2024 egzamin odbywa się w maju (14, 15, 16 maja). Uczeń, który z przyczyn losowych lub zdrowotnych nie przystąpi do egzaminu w tym terminie, przystępuje do niego w czerwcu (10, 11, 12 czerwca).
Egzamin ósmoklasisty jest przeprowadzany przez trzy kolejne dni, pierwszego dnia – egzamin z języka polskiego, drugiego dnia egzamin z matematyki, trzeciego dnia – egzamin z języka obcego nowożytnego. Na egzamin uczeń przynosi ze sobą wyłącznie przybory do pisania: pióro lub długopis z czarnym tuszem albo atramentem, a w przypadku egzaminu z matematyki również linijkę. Na egzaminie nie można korzystać z kalkulatora oraz słowników. Nie wolno także przynosić i używać żadnych urządzeń telekomunikacyjnych.

W arkuszu egzaminacyjnym z każdego przedmiotu znajdą się zarówno zadania zamknięte (tj. takie, w których uczeń wybiera jedną odpowiedź z kilku podanych), jak i zadania otwarte (tj. takie, w których uczeń samodzielnie formułuje odpowiedź).
Przykładowe arkusze wraz z rozwiązaniami można znaleźć w informatorach o egzaminie ósmoklasisty z poszczególnych przedmiotów. Przykładowe arkusze (https://cke.gov.pl/egzamin-osmoklasisty/arkusze/?utm_source=PNE&utm_medium=link&utm_campaign=PNE_ssbt&utm_content=egzamin_osmoklasisty) publikuje też Centralna Komisja Egzaminacyjna.

Jak rozłożyć przygotowania?

Dla dzieci wizja przygotowania się do egzaminu jest straszna. Jak przygotować się, przypomnieć sobie, opanować wiedzę z 8 lat nauki z 3 przedmiotów? Na pierwszy rzut oka zadanie wydaje się niemożliwe do ogarnięcia. Ogrom, bezmiar, ocean informacji i umiejętności. Warto zacząć od kupienia repetytorium (https://sklep.nowaera.pl/category/podreczniki-szkolne/przygotowanie-do-egzaminu?publishing_series=1351&list=4&_ga=2.49418726.1959765621.1572006597-1969567386.1520347182), w którym została zebrana wiedza wymagana na egzaminie. 3 książki, to nie cała biblioteka, kilkanaście rozdziałów to nie tak dużo. Zebranie i poukładanie wiadomości daje poczucie kontroli i wrażenie, że wyzwanie jest trudne, ale możliwe do zrealizowania. Repetytorium pozwala też na zaznaczenie od razu tych treści, które dziecko już umie, ponieważ, na co dzień się nimi posługuje. To bardzo uspokaja.

Kolejnym krokiem byłoby ułożenie konkretnego planu nauki, konsekwentne realizowanie go, systematyczna nauka codziennie przez kilkanaście minut. To wersja idealna. Jednak ideały mają to do siebie, że są trudne w realizacji. Nie każde dziecko umie pracować z takim planem, nie każde może sobie pozwolić na tak systematyczną naukę, są tacy, którzy wolą przypominać sobie dłuższe, logicznie podzielone partie wiedzy. Poza tym są niespodziewane sytuacje, wyjścia, zadania, zagęszczenie aktualnych sprawdzianów, itp. Dlatego ścisłe trzymanie się planu powtórek często nie jest możliwe. Warto też sprawdzić, czy dziecko potrafi planować swoje działania i realizować założony harmonogram. Jeśli nie być może potrzebna jest tu pomoc rodzica.

Jak obniżyć lęk?

Ważnym aspektem wpływającym na poziom zdania egzaminu jest lęk. Może utrudniać lub wręcz uniemożliwiać naukę. Co roku w gabinecie przyjmuję wielu młodych ludzi przeżywających silne emocje w związku ze zbliżającym się egzaminem. Przekonani są o nadchodzącej porażce, czekającym ich za to odrzuceniu, boja się niepowodzenia i „katastroficznych" ich zdaniem konsekwencji. Polecam rodzicom stosowanie się do kilku zasad by nie nakręcać spirali niepokoju.

1. O egzaminach rozmawiajcie w domu na spokojnie albo wcale.
2. Zanim zaczniesz rozmawiać z dzieckiem o egzaminach, nabierz dystansu. Przypomnij sobie, że to nie ty zdajesz egzamin. Wyniki twojego dziecka nie świadczą o tobie, jako o rodzicu, nie definiują też twojego dziecka. Są chwilową oceną poziomu wykonania przez nie zadań egzaminacyjnych.
3. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem - ono potrzebuje twojego czasu, uwagi, zainteresowania i troski. Pytaj, wyjaśniaj - unikaj monologów.
4. Wspólnie z dzieckiem przejrzyj zadania egzaminacyjne. Niech się przekona, że to nic nowego, że są to znane mu formy testów i pytań otwartych.
5. Od stycznia zaproponuj dziecku pisanie jednego arkusza egzaminacyjnego, co weekend. Po co? By oswoić się z arkuszem, nauczyć się wykorzystywać czas. Niech wypełnianie arkuszy stanie się rutyną. Znane wydaje się bardziej bezpieczne. Im bezpieczniej, tym mniej stresu. Im mniej stresu na egzaminie, tym procesy poznawcze działają sprawniej.
6. Sprawdzajcie z dzieckiem wypełnione arkusze (https://www.nowaera.pl/egzaminosmoklasisty). Omawiając ich rezultaty skupiajcie się na tym, co się udało, jaką wiedzę i umiejętności dziecko już opanowało. Dopiero później zastanówcie się, jak uzupełnić to, czego jeszcze nie umie.
7. Niech przestrzeń pokoju lub domu stanie się miejscem na powtórki. W pokoju koło biurka, koło łóżka, w toalecie, w przedpokoju mogą zawisnąć kartki z najważniejszymi wzorami, słówkami, wiadomościami.

Z pamiętnika rodzica ósmoklasisty

W mojej kuchni wisi kalendarz, na którym wpisujemy ważne dla rodziny daty. Imieniny, urodziny, wyjazdy, zawody sportowe.... Obecnie staram się zerkać na niego coraz rzadziej.
Dlaczego? Bo umieszczona na nim data EGZAMINU nieubłagalnie się zbliża.
Kiedy to sobie uświadamiam ja sama czuję ucisk w żołądku, szybsze bicie serca, robi mi się gorąco i zimno jednocześnie. To objawy stresu i myślę sobie: Skoro ja tak to czuje, to jak to wygląda u mojej córki? Próbuję złapać równowagę pomiędzy motywowaniem jej do pracy na ostatniej prostej, a odpuszczaniem, by dać szanse na rozładowanie napięcia i emocji.

Jak dobrze przeżyć dzień egzaminu?

Jak by nie było trudno, ten dzień wreszcie przyjdzie. Dobrze jest spokojnie i w dobrym nastroju przeżyć poranek. Z moimi pacjentami wypracowałam kilka zasad na ten moment:

1. Przygotuj wszystko wieczorem poprzedniego dnia - czarne długopisy, legitymację, chusteczki, ubranie.
2. Rano zjedz z rodzicami dobre śniadanie. Spokojnie, bez pośpiechu.
3. Skup uwagę na tym, ile przygotowań za tobą, ile wiedzy i umiejętność w głowie.
4. Jeśli stres rośnie, porozmawiaj o czymś miłym, wakacjach, sukcesach, planach po egzaminach.
5. Weź kilka głębokich oddechów przed wejściem na salę. Wolny oddech i rozluźnione mięśnie pozwolą się uspokoić.
6. Uważnie czytaj polecenia. Znajduje się w nich wiele ważnych informacji, które można wykorzystać w odpowiedzi.
7. Szczególną uwagę zwróć na czasowniki zawarte w poleceniach - podkreśl, zaznacz, opisz, wymień...
8. Przed przeczytaniem tekstu poznaj pytania. Podczas czytania będziesz od razu wyszukiwać ważne informacje.
9. Jeśli nie umiesz czegoś, idź dalej. Skup się na tym, co możesz zrobić.
10. Pisząc pracę przygotuj jej plan - argumenty do rozprawki, elementy, jakie trzeba zawrzeć w liście czy zaproszeniu, przykłady z lektur.

Powodzenia!