

EVALUAREA NAȚIONALĂ

RECOMANDĂRI PENTRU ELEVII

Ce fac cu o zi înainte de examen?



Amintește-ți cea mai bună performanță a ta. Gândește-te la o experiență personală anterioară în care ai avut succes. Ce te-a ajutat să ai o performanță bună? Cum poți aplica resursele din experiența anterioară? Dacă ai reușit în trecut, sigur vei reuși din nou!

Amintește-ți cum ai depășit obstacolele de până acum. Adu-ți aminte că ai avut și alte obstacole de depășit. Ai folosit atunci unele strategii pentru a face față situațiilor dificile care te pot ajuta și acum. Așa că, în loc să-ți spui „Nu mai știu nimic”, mai bine înlocuiești acest gând cu „Până acum am trecut obstacolele astea. Și acum va fi la fel.”

Evită să te compari acum cu ceilalți colegi, concentrează-te doar pe tine. Comparându-te cu ceilalți colegi, doar îți crește nivelul de stres. Gândește-te doar la ce poți controla tu și nu la ce este în afara ta.

Oprește-te din studiu și relaxează-te – Relaxarea este o metodă de autocontrol asupra emoțiilor. Este inutil să mai înveți acum, pentru că există riscul să îți amintești doar ce ai învățat azi. Da, este greu, pentru că poți intra în panică și poți avea impresia că nu mai știi nimic, dar încearcă să faci un efort! Faptul că aceste stări apar este foarte normal, ni se întâmplă tuturor.

Odihnește-te suficient – Un somn bun te va ajuta să fii mâine mai odihnit, mai creativ, concentrat și atent în a rezolva cerințele. Culcă-te devreme, dormi suficiente ore. Dacă ești obosit, poți face unele greșeli pe care în mod normal nu le-ai face.

Gândește-te că examenul este o creștere – Dacă vezi examenul ca o amenințare, ca ceva foarte mare și greu faci doar să crești nivelul de stres. Stresul vine din frica ta de eșec. Încearcă să consideri examenul ca pe o oportunitate. Examenul este, cu siguranță, doar o etapă în creșterea ta!

EVALUAREA NAȚIONALĂ

RECOMANDĂRI PENTRU ELEVII

Ce fac în ziua examenului?

Dimineața

Pregătește-te pentru a merge la evaluare. Ia cu tine instrumente de scris de culoare albastră, actele personale, o sticlă cu apă, dar, mai important decât atât, lasă casă „bagajele” mentale care te pot încurca, cum ar fi nesiguranța sau gânduri precum: „nu am studiat suficient”, „nu mai știu nimic”. În schimb, ia cu tine gânduri pozitive, spune-ți „pot face acest lucru” sau „știu ce fac” și nu uita încrederea, curajul, inspirația și concentrarea de care vei avea nevoie în orele de evaluare.

Rememorează în drum spre școală o reușită a ta sau o situație amuzantă. Adu-ți în minte ochii cei mai iubitori care te-au privit vreodată, cuvintele cele mai motivante care ți-au fost rostite cândva, gândește-te la toate succesele tale (chiar și la cele mai mici). Ia-te pe tine, în varianta cea mai dorită și îndrăgită.

Când ai ajuns în sala de examen, evită să discuți despre examen cu ceilalți candidați, în special cu cei care spun: „să vezi ce greu ne dă anul ăsta!”. Te vei emoționa și vei pierde din încrederea pe care o ai în tine și la care ai muncit atât de mult.

În timpul probei

Inspiră profund și expiră lent înainte de a citi subiectele. Atunci când inspiri, gândește-te că preiei din jur încredere, cunoașterea; iar când expiri, elimini frica și stresul.

Asigură-te că înțelegi ce îți cere fiecare subiect. Cel mai des se greșește pentru că nu s-a înțeles cerința. De aceea, citește în întregime, cu mare atenție, subiectele. Pentru a evita să te blochezi, citește fiecare subiect de mai multe ori, începe cu cel pe care-l știi cel mai bine.



EVALUAREA NAȚIONALĂ

RECOMANDĂRI PENTRU ELEVI

Ce fac în ziua examenului?



Dacă, totuși, un subiect îți pune probleme, lasă-l și întoarce-te la el ulterior. Scrie tot ce știi, tot ce poate fi punctat!

Planifică-ți răspunsurile și urmărește să te încadrezi în timp. Să-ți faci un plan este extrem de important, deoarece te ajută să te organizezi, să răspunzi la subiecte în funcție de timpul pe care ți l-ai propus, păstrând o rezervă și pentru verificare. Citește și revizuiește de cel puțin 3 ori. Cu cât vei citi subiectele mai mult, cu atât vor crește șansele de a identifica unele greșeli.

Rămâi în sala de examen până la expirarea timpului de lucru. Evită să te grăbești inutil, cu ce te ajută dacă predai primul lucrarea? Când ai terminat, folosește timpul rămas pentru a o recite și verifica. Gândește-te la ce ai putea omite, citind încă o dată subiectele și comparându-le cu răspunsurile tale. Verifică ciorna și asigură-te că ai transcris toate informațiile importante pe foaia de examen.

După examen

la o pauză, odihnește-te sau oferă-ți o recompensă. Fă ceva pentru tine, meriți! Un examen poate consuma foarte multă energie și îți crește nivelul de stres.

Verifică baremul de notare și încearcă să îți evaluezi corect lucrarea. Ține cont că orice formulare corectă a răspunsului va fi luată în considerare.

Profită de timpul dintre două probe pentru a te pregăti pentru următoarea.