

PORADNIK DLA ÓSMOKLASISTY

Drodzy Uczniowie,

Wychodzimy do Was z propozycją poradnika, przygotowanego specjalnie dla Was po to, by pomóc Wam w wyborze przyszłej szkoły i zawodu. Stajecie przed bardzo ważną dla Was decyzją. Być może już ją podjęliście, a może jeszcze się wahacie. Chcemy, abyście po przeczytaniu naszej szkolnej publikacji, mogli ze spokojem podejść do tego tematu wiedząc, że są osoby i instytucje, które w razie wątpliwości i trudności chętnie Wam pomogą. Na końcu poradnika zamieszczona została także część dla rodziców.

W poradniku znajdziecie m.in.:

- listę radomskich szkół wraz z numerami telefonów i odnośnikami do stron internetowych
- wskazówki doradców zawodowych na temat wyboru ścieżki edukacyjnej
- najnowsze informacje odnośnie terminów rekrutacji
- przydatne strony internetowe, które pomogą w wyborze szkoły

Zapraszamy do czytania!

NA POCZĄTEK - REKRUTACJA, KILKA WAŻNYCH INFORMACJI KTÓRE WARTO WIEDZIEĆ O ZASADACH NABORU, PRZELICZANIU PUNKTÓW I SZANSACH NA DOSTANIE SIĘ DO WYMARZONEJ SZKOŁY (aktualizacja w dniu 14.03.2023)

TERMINY REKRUTACJI:

- **daty egzaminów klas ósmych – planowane są na 23-25 maja 2023 r.**
- daty dla uczniów, którzy z przyczyn losowych nie będą w stanie uczestniczyć w egzaminach ósmoklasistów w podstawowym terminie, będą mogli przystąpić do nich w sesji dodatkowej. Ta odbędzie się w dniach 12-14 czerwca. W tym terminie uczniowie napiszą kolejno sprawdziany umiejętności z języka polskiego, matematyki oraz języka obcego nowożytnego
- **data podania wyników testu ósmych klas - planowana na 3 lipca 2023 r.**
- **6 lipca** do szkół trafią zaświadczenia oraz szczegółowe wyniki testów. **Od tego dnia dokumenty będą również wydawane uczniom.**

Szczegółowy harmonogram rekrutacji znajduje się w dalszej części.

Rekrutacja przebiega według stałego schematu. Kandydat przygotowuje WNIOSEK, na którym ustala listę swoich preferencji, tzn. kolejność szkół i klas, do których chciałby chodzić, poczynawszy od tej najbardziej wymarzonej, poprzez inne, które także byłyby dla niego odpowiednie. **WNIOSEK** składa w szkole pierwszego wyboru elektronicznie lub w wersji papierowej.

Po zakończeniu roku szkolnego i uzyskaniu wyniku egzaminów klas ósmych, do szkoły pierwszego wyboru trzeba będzie złożyć poświadczoną kopie **świadectwa i wyniku egzaminu**

Po opublikowaniu przez szkoły list kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych, kandydaci powinni potwierdzić wolę uczęszczania do szkół, do których zostali zakwalifikowani. Potwierdzenie to odbywa się poprzez złożenie w szkole, do której kandydat został zakwalifikowany, oryginałów świadectwa i wyniku egzaminów. Następnie szkoły publikują listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych. To zamyka pierwszy etap rekrutacji.

Kandydaci do klas dwujęzycznych, sportowych, artystycznych itp. w ramach naboru przechodzą testy predyspozycji i kompetencji językowych, próby sprawności sportowej i sprawdziany uzdolnień kierunkowych. W tym roku też tak będzie.

NA JAKICH ZASADACH KANDYDAT ZOSTAJE ZAKWALIFIKOWANY DO SZKOŁY?

O zakwalifikowaniu kandydata do wybranej szkoły decydują przeliczone na punkty wyniki uzyskane z egzaminu klas ósmych, oceny ze świadectwa, dodatkowe osiągnięcia (tytuł finalisty lub laureata konkursu przedmiotowego lub turnieju), osiągnięcia w ramach działalności społecznej (np. udokumentowana działalność ucznia jako wolontariusza). Dodatkowe punkty można zdobyć za świadectwo z wyróżnieniem.

Wszystkie uzyskane punkty to ogólny wynik uzyskany przez ucznia. Z tym wynikiem podchodzi on do naboru i stara się o miejsce w wybranej klasie.

JAK TRAKTOWAĆ PROGI PUNKTOWE?

Na stronach internetowych większości szkół ponadpodstawowych publikowane są informacje o tym, jakie były w ubiegłych latach progi punktowe do poszczególnych klas, tzn.: ile punktów rekrutacyjnych miał kandydat, który z najgorszym wynikiem dostał się do danej klasy. Jeśli próg w ubiegłym roku wynosił np. 100, oznacza to, że przyjęci kandydaci mieli 100 lub więcej punktów, a ci poniżej progu 100 punktów musieli szukać miejsca w innych klasach lub szkołach.

Mogło się zdarzyć, że np. dwóch uczniów miało wymagany wynik (100 pkt), ale tylko jeden dostał się do wybranej klasy. Dzieje się tak, kiedy kończy się limit miejsc w klasie - np. jest 30 miejsc, a ponad 30 uczniów z bardzo dobrymi wynikami w nauce, z czego ci najstarsi mają dokładnie tyle samo punktów. Wtedy trzeba wybrać, kogo przyjąć, a kogo nie. Decydują wówczas dodatkowe kryteria. Pierwszeństwo zajęcia miejsca w wybranej klasie mają uczniowie, którzy mogą udokumentować, że mają takie trudności życiowe jak: problemy zdrowotne ograniczające możliwość wyboru kierunku kształcenia ze względu na stan zdrowia, wielodzietność rodziny kandydata; niepełnosprawność kandydata; niepełnosprawność jednego z rodziców kandydata; niepełnosprawność obojga rodziców kandydata; niepełnosprawność rodzeństwa kandydata; samotne wychowywanie kandydata w rodzinie; objęcie kandydata pieczęcią zastępczą.

W praktyce warto wiedzieć, jakie są progi punktowe do poszczególnych klas w kilku szkołach, które najbardziej interesują kandydata i składać wnioski do takich szkół, które miały w ubiegłych latach różne wyniki. Jeśli uczeń będzie aplikować jedynie do klas o wysokich progach, może się nigdzie nie dostać. Lepiej do listy preferencji na dalszych miejscach dorzucić także klasy z niższymi progami.

JAK ZWIĘKSZYĆ SZANSE NA DOSTANIE SIĘ DO DOBREJ SZKOŁY?

Najważniejsze jest staranie się o jak najwyższe oceny z przedmiotów, które są punktowane do wybranej klasy (na stronie internetowej szkoły średniej publikowane są informacje, punkty, z których przedmiotów są brane pod uwagę przy rekrutacji do danego oddziału).

Jest o co zaważać. Punkty za oceny oblicza się dla czterech przedmiotów: za język polski, matematykę i dwa wybrane przedmioty, które wskazane są jako punktowane do danej klasy w liceum.

W przypadku przeliczania na punkty ocen z zajęć edukacyjnych, za oceny wyrażone w stopniu:

1. **celującym** – przyznaje się po **18 punktów**;
2. **bardzo dobrym** – przyznaje się po **17 punktów**;
3. **dobrym** – przyznaje się po **14 punktów**;
4. **dostatecznym** – przyznaje się po **8 punktów**;
5. **dopuszczającym** – przyznaje się po **2 punkty**.

Zatem poprawienie się z czwórki na piątkę daje 3 punkty, które mogą przesądzić o tym, czy kandydat dostanie się do wymarzonej klasy, czy nie.

Dodatkowo – aż 7 punktów można uzyskać **za świadectwo z wyróżnieniem**, więc poprawienie ogólnej średniej ocen może być bardzo cenne.

W przypadku przeliczania na punkty wyników egzaminu ósmoklasisty:

1. **wynik przedstawiony w procentach z:**
 - a) języka polskiego,
 - b) matematyki– mnoży się przez **0,3**;
2. **wynik przedstawiony w procentach z:**
 - a) jednego przedmiotu do wyboru spośród przedmiotów, o których mowa w art. 44zu ust. 3 pkt 4 ustawy o systemie oświaty,
 - b) języka obcego nowożytnego– mnoży się przez **0,2**.

Oczywiście macie przed sobą egzaminy kończące naukę w szkole podstawowej. Nie można ich nie zdać, ale im lepszy osiągnie się wynik, tym większa pula punktów kandydata. Za trzy egzaminy można dostać w sumie 100 punktów. Wynik egzaminu z języka polskiego oraz z matematyki należy pomnożyć przez 0,3.

Jeśli ktoś otrzyma 100 % na egzaminie, to $100 \times 0,3$ przyniesie mu 30 punktów. Odpowiednio 80 % da 24 punkty itd. Punkty za egzamin z języka obcego nowożytnego mnoży się przez 0,2 ($100 \text{ proc.} \times 0,2 = 20$ punktów).

Warto o tym wszystkim pamiętać i dobrze wykorzystać dodatkowe tygodnie na naukę. Przygotowanie do egzaminu powinno przebiegać w spokojnej atmosferze, przy wsparciu rodziców. Bardzo ważne jest regularne powtarzanie treści i rozwiązywanie arkuszy egzaminacyjnych .

LISTA PUBLICZNYCH SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH W RADOMIU :

I Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika

ul. Żeromskiego 10, tel. (+48) 48 362 76 55

<http://www.1lo.samorzad.pl/art,112,rekrutacja.html>

II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej

ul. Kusocińskiego 8, tel.: (+48) 48 364 11 80

<http://2lo.radom.pl/rekrutacja-2021-2022/>

III Liceum Ogólnokształcące im. płk. Dionizego Czachowskiego

ul. Traugutta 44, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 362 36 64

<http://www.czachowski.radom.pl>

V Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Romualda Traugutta

ul. Traugutta 52a, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 363 22 52

<https://vlo-traugutt.radom.pl>

VII Liceum Ogólnokształcące im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego

ul. Warszawska 12, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 344 10 60

<http://7lo.radom.pl/dla-kandydata/oferta-na-rok-szkolny-201617/>

**X Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Konarskiego ul. Beliny
Prażmowskiego 37, 26-600 Radom,**

tel.: (+48) 48 363 17 88

<http://konarski.radom.pl/category/rekrutacja/>

XI Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Staszica

ul. 11 Listopada 27, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 364 08 54, 48 364 28 31

<http://www.11lo-radom.edu.pl/rekrutacja.html>

XII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Sportowymi

ul. Osiedlowa 36, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 366 58 05

<http://12lo.pl/rekrutacja-2020-2021/>

Zespół Szkół Skórzano-Odzieżowych, Stylizacji i Usług

ul. Śniadeckich 5, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 364 02 52

<http://www.szkola-zawod-sukces.pl/rekrutacja-2020-2021/>

Zespół Szkół Technicznych im. Tadeusza Kościuszki

ul. Limanowskiego 26/30, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 362 85 96, 48 362 81 86

<https://www.zst-radom.edu.pl/index.php/rekrutacja/>

Centrum Kształcenia Zawodowego

ul. Kościuszki 5b, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 362 62 53

<https://ckz.radom.pl/ogloszenia/kursy-rekrutacja/>

Zespół Szkół Ekonomicznych

ul. Wernera 22, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 369 93 26

<http://www.zse.radom.pl>

Zespół Szkół Zawodowych im. mjr Henryka Dobrzańskiego „Hubala”

al. Grzeczmarowskiego 2, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 363 57 00

<http://www.hubal.radom.pl>

Zespół Szkół Agrotechnicznych i Gospodarki Żywnościowej im. Władysława Stanisława Reymonta

ul. Uniwersytecka 6, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 331 09 86; 48 331 09 01

<http://www.agroradom.edu.pl>

VI Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Jana Kochanowskiego

ul. Kilińskiego 25, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 363 23 96

<http://www.kochanowski.radom.pl>

Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich

ul. Armii Ludowej 1, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 366 29 96, 48 366 31 98

<http://www.zssih.radom.pl/index.php>

Zespół Szkół Elektronicznych im. Bohaterów Westerplatte

ul. Sadkowska 19, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 344 81 16

<https://www.elektronik.edu.pl>

Zespół Szkół Samochodowych

ul. 25 Czerwca 66, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 362 65 53, 48 362 31 86

<http://zssradom.edu.pl/rekrutacja.html>

Zespół Szkół Budowlanych im. Kazimierza Wielkiego

ul. Kościuszki 7, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 362 18 32

<http://zsb.radom.pl>

IV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. dra Tytusa Chałubińskiego, ul. Mariacka 25, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 385 19 18, 48 385 19 19, kom. 504 252 804,

<http://chalubinski.edu.pl>

Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Tadeusza Kościuszki

ul. Kościuszki 7, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 363 09 28, 48 362 35 66

<http://www.ckuradom.pl/liceum-ogolnoksztalcece.html>

XIII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im.

Polskich Noblistów, ul. 25 Czerwca 79,

26-600 Radom, tel.: 48 363-18-95

<http://13liceum.eu>

Zespół Szkół Plastycznych im. Józefa Brandta,

ul. Aleja Grzecznarowskiego 13, 26-600 Radom,

tel.: (+48) 362 91 78 <http://plastyk.radom.pl>

Zespół Szkół Muzycznych im Oskara Kolberga,

ul. 25 Czerwca 70, tel.: (+48) 362 66 65

<http://www.muzycznaradom.pl/index8.html>

HARMONOGRAM REKRUTACJI DO SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH NA ROK SZKOLNY 2023/2024

W całej Polsce **uczniowie mogą wybrać trzy szkoły**. To gwarantują przepisy. W tych trzech szkołach kandydat może wybrać dowolną liczbę klas. Ustalony przez Ministra Edukacji i Nauki HARMONOGRAM POSTĘPOWANIA REKRUTACYJNEGO do szkół dla młodzieży dostosowany został do zmienionego terminu przeprowadzanych egzaminów ósmoklasisty, w tym terminu wydania zaświadczenia o wyniku tego egzaminu przez okręgowe komisje egzaminacyjne.

TERMINY REKRUTACJI 2023/2024

- **od 15 maja do 19 czerwca 2023 r.**- składanie wniosków o przyjęcie do szkół;
- **od 15 maja 2023 r. do 29 maja 2023 r. do godz. 15.00** -złożenie wniosku, w tym zmiana wniosku wraz z dokumentami (podpisanego przez co najmniej jednego rodzica/prawnego opiekuna) o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej dwujęzycznej, oddziału dwujęzycznego, oddziału międzynarodowego, oddziału wstępnego, oddziału przygotowania wojskowego w szkole ponadpodstawowej, oddziałów wymagających od kandydatów szczególnych indywidualnych predyspozycji oraz do szkół i oddziałów prowadzących szkolenie sportowe w szkołach;
- **od 23 czerwca do 12 lipca 2023 r.**- możliwość dokonania zmiany przez kandydatów wniosków o przyjęcie, polegającej na zmianie szkoły pierwszego wyboru, do której będą kandydować, co wiąże się ze złożeniem zupełnie nowego wniosku.

TERMINY UZUPEŁNIANIA WNIOSKÓW:

- **od 24 czerwca do 12 lipca 2023 r.** - uzupełnienie wniosków rekrutacyjnych o **świadczenia ukończenia szkoły podstawowej i zaświadczenia o wyniku egzaminu ósmoklasisty** (w oryginale lub lepiej w kopii);
- **21 lipca 2023r. godz. 10.00** - opublikowanie przez komisje rekrutacyjne list kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do przyjęcia do szkół;
- do 30 lipca 2023 r. - potwierdzenie woli przyjęcia do szkoły;
- **od 21 lipca 2023 r. do 26 lipca 2023 r. do godz. 15.00** – **potwierdzenie przez kandydata woli przyjęcia** do szkoły w postaci przedłożenia oryginału świadectwa ukończenia szkoły i oryginału zaświadczenia o wynikach egzaminu zewnętrznego, o ile nie zostały one złożone w uzupełnieniu wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej, a w przypadku szkoły prowadzącej kształcenie zawodowe, także zaświadczenia lekarskiego zawierającego orzeczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia praktycznej nauki zawodu oraz

odpowiednio orzeczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań zdrowotnych do kierowania pojazdami i orzeczenia psychologicznego o braku przeciwwskazań psychologicznych do kierowania pojazdem.

- **27 lipca 2023 r. do godz. 14.00** - ogłoszenie list kandydatów przyjętych i nieprzyjętych do szkół.

POTWIERDZENIE WOLI PRZYJĘCIA DO SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

W szkole, do której kandydat został zakwalifikowany **należy potwierdzić wolę przyjęcia w postaci przedłożenia oryginału świadectwa ukończenia szkoły i oryginału zaświadczenia o wynikach egzaminu zewnętrznego**. Należy to zrobić, jeśli dokumenty te nie zostały złożone w uzupełnieniu wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej. W przypadku szkoły prowadzącej kształcenie zawodowe chodzi również o **zaświadczenie lekarskie** zawierające orzeczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia praktycznej nauki zawodu oraz odpowiednio orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do kierowania pojazdami i orzeczenie psychologiczne o braku przeciwwskazań psychologicznych do kierowania pojazdem. Należy tego dokonać w terminie **od 15 maja 2023 r. do 24 lipca 2023 r**

Nieprzedłożenie do 25 września 2023 r. zaświadczenia lub orzeczenia będzie równoznaczne z rezygnacją z kontynuowania nauki w szkole, do której uczeń został przyjęty. W przypadku szkoły prowadzącej kształcenie zawodowe – w oddziale realizującym kształcenie w zawodzie, do którego został przyjęty.

DODATKOWE ROZWIĄZANIA UJĘTE W HARMONOGRAMIE

Harmonogram uwzględnia również terminy przewidziane na czynności sprawdzające, o których mowa w art. 150 ust. 7 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe oraz czynności przewidziane w postępowaniu odwoławczym, o których mowa w art. 158 ust. 6-9 ustawy – Prawo oświatowe.

W przypadku kandydatów do szkół ponadpodstawowych, którzy nie zostaną przyjęci do szkół dla młodzieży w postępowaniu rekrutacyjnym na rok szkolny 2023/2024, o przyjęciu do tych szkół będzie decydował dyrektor szkoły, podobnie jak to było w poprzednich latach (na podstawie art. 130 ust. 2 ustawy - Prawo oświatowe).

Za zapewnienie miejsca w szkole ponadpodstawowej wszystkim realizującym obowiązek nauki dzieciom i młodzieży zamieszkującym na obszarze powiatu odpowiada rada powiatu (zgodnie z art. 39 ust. 7 ustawy Prawo oświatowe).

Terminy postępowania rekrutacyjnego na rok szkolny 2023/2024 do szkół dla dorosłych, branżowej szkoły II stopnia oraz szkoły policealnej będą ogłaszane przez właściwego kuratora oświaty.

Strona, na której będziecie elektronicznie się logować znajduje się poniżej. Na razie nie jest ona aktywna, ze względu na to, że nie rozpoczęła się jeszcze rekrutacja do szkół.

<https://portal.oswiatawradomiu.pl/jst/radom/CMS/nabory.aspx>

JAK OPANOWAĆ STRES PRZED EGZAMINEM? POSTARAJ SIĘ SPOJRZEĆ Z DYSTANSU

To oczywiste, że są w naszym życiu egzaminy ważne i mniej ważne. I nic dziwnego, że trudniej jest opanować stres przed egzaminem, który wydaje nam się bardzo ważny. Niektóre egzaminy mają wpływ na naszą przyszłość, inne niewiele w naszym życiu zmieniają. Jednak niezależnie od tego, czy czeka cię egzamin ósmoklasisty, sprawdzian kompetencji językowych czy matura – egzamin to tylko egzamin. Jego wyniki nie świadczą o tobie, o tym, jakim jesteś człowiekiem. Zdarza się nawet, że wyniki nie odzwierciedlają twojej wiedzy i pracy włożonej w przygotowania do egzaminu.

Pomyśl o tym, ile sukcesów udało ci się osiągnąć do tej pory. Przypomnij sobie wszystkie wygrane zawody lub konkursy, zdane egzaminy oraz zaliczone sprawdziany. Udało ci się dojść do tego etapu edukacji, w którym jesteś – za chwilę znajdziesz się na kolejnym etapie. Niezależnie od tego, co mówią inni, wyniki egzaminów nie decydują o twojej przyszłości. Oczywiście z dobrymi wynikami będzie ci łatwiej podążać zaplanowaną wcześniej drogą, ale kto powiedział, że do celu można dotrzeć, podążając wyłącznie wytyczonym szlakiem. Czasem podróż jest dłuższa, nieco bardziej skomplikowana i zaskakująca, ale to nadal ty decydujesz o tym, dokąd i którą drogą podążasz.

JAK OPANOWAĆ STRES PRZED EGZAMINEM? PRZYGOTUJ SOBIE DOBRY PLAN

Przygotowanie szczegółowego planu nauki i powtórek z każdego przedmiotu pomoże ci opanować stres przed egzaminem i zmniejszyć napięcie. Z dobrym planem działania poczujesz się osobą dobrze zorganizowaną i zmotywowaną do nauki, a także będziesz mieć poczucie sprawczości i kontroli nad sytuacją. Dodatkowo łatwo będzie ci kontrolować postępy, a gdy spojrzysz w kalendarz, zauważysz, jak dużo już udało ci się zrobić, a nie tylko – jak niewiele czasu pozostało do egzaminu.

- Wyobraź sobie zbliżające się egzaminy jako projekt ograniczony w czasie. Do egzaminu zostało 60 dni?
- A więc rozpoczynasz 60-dniowe wyzwanie! Od ciebie zależy, jak wykorzystasz ten czas. Wspaniałe w tym egzaminacyjnym wyzwaniu jest to, że istnieje wyraźnie określony punkt końcowy, a więc twoje ewentualne męki związane z przygotowaniem nie będą trwać w nieskończoność. Ustal, ile masz egzaminów. Określ, które z nich są dla ciebie najistotniejsze i chcesz się do nich przygotować jak najlepiej, a na których z nich aż tak ci nie zależy.
- **Podziel materiał** z każdego przedmiotu na mniejsze kawałki i ułóż plany: ogólny – na 60 dni – i szczegółowy – na najbliższy tydzień. Rozpisz, czego dokładnie i przez ile czasu będziesz się uczyć w kolejnych dniach. Dzięki temu unikniesz powtarzających się dylematów, nad czym pracować danego dnia.
- Nie wpadaj w panikę, jeśli trochę wykraczasz poza harmonogram i np. powtórki zajmują ci więcej czasu, niż było zaplanowane. Nie przeciążaj się – jutro też jest dzień!

JAK OPANOWAĆ STRES PRZED EGZAMINEM? ODPOCZYWAJ TAK CZĘSTO, JAK SIĘ DA

Pamiętaj, by w swoim planie uwzględnić też czas wolny na relaks i przyjemności. Im lepiej wypoczniesz, tym łatwiej ci będzie opanować stres przed egzaminem i przyswajając kolejne partie materiału. Zaplanuj choć godzinę „nicnierobienia” każdego dnia i chroń ten czas. Nie da się pracować przez cały dzień! Osoba wypoczęta i zrelaksowana może wykonać tę samą pracę w czasie o połowę krótszym niż wtedy, gdy jest zmęczona i zestresowana.

JAK OPANOWAĆ STRES PRZED EGZAMINEM? POSZUKAJ WSPARCIA W NAJBLIŻSZYCH

Nie zniechęcaj się, gdy słyszysz od przyjaciół, że wszystko już powtórzyli. Porównywanie się z innymi nie pomoże ci **opanować stresu przed egzaminem**, przeciwnie. Ludzie często odczuwają **stres egzaminacyjny**, właśnie dlatego, że porównują się z innymi i robią sobie nieuzasadnione wyrzuty. Oprócz porównywania się przytłaczająco może też działać presja ze strony rodziców, nauczycieli i otoczenia. Jak tu się nie stresować, gdy od wszystkich słyszysz, że przed tobą jeden z najważniejszych egzaminów, od którego zależy, w jakim miejscu spędzisz kolejne lata nauki.

Szczerze porozmawiaj z rodzicami o tym, czego od ciebie oczekują i jak się z tym czujesz. Może rodzice po prostu się martwią i chcą zachęcić cię do nauki, ale zamiast motywować, tylko cię stresują? Powiedz im o tym. Opowiedz im o swoich planach i o stresie, który wywołują egzaminy i sama myśl o nich. Dobrze byłoby, żeby twoi rodzice wiedzieli, że oczekujesz od nich wiary w ciebie i wsparcia, a nie wywierania dodatkowej presji. Zapytaj, jak oni radzą sobie ze stresem w trudnych sytuacjach. Może opowiedzą ci o egzaminach, do których podchodzili, gdy sami byli w szkole?

DZIEŃ EGZAMINU – JAK SIĘ NIE STRESOWAĆ?

Na twój poziom stresu w dniu egzaminu mają wpływ wszystkie opisane powyżej działania, podjęte przygotowania, a także twoje codzienne nawyki oraz twój sposób myślenia. Mimo to, nadal jeszcze masz duży wpływ na to, jak się czujesz. Przeczytaj, co jeszcze możesz zrobić, by nie stresować się przed samym egzaminem.

- **Zadbaj o zapas czasu i dobrą atmosferę**

Zadbaj o to, by przed wyjściem na egzamin mieć czas na spokojne przygotowanie, zjedzenie śniadania, posłuchanie ulubionej muzyki, zabawę z kotem lub psem (kontakt ze zwierzętami także obniża wyraźnie poziom stresu!). Nie działaj w pośpiechu – wszak pośpiech i obawa przed spóźnieniem zawsze powodują dodatkowy stres.

- **Myśl o sobie dobrze**

Nie myśl o tym, czego nie wiesz, co wypadło ci z głowy lub na co zabrakło czasu. Pomyśl, że udało ci się zrobić wszystko, co w twojej mocy, by dobrze się przygotować. Teraz zadbaj przede wszystkim o swoją energię i koncentrację. Nie pozwól, by negatywne myśli zwiększyły twój stres i twoje napięcie.

- **Oddychaj świadomie**

Przed wyjściem z domu i tuż przed wejściem na egzamin spróbuj się zrelaksować, koncentrując się całkowicie na własnym oddechu. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i policz do pięciu, biorąc wdech nosem. Następnie znów policz do pięciu, wydychając powietrze ustami. Powtórz to ćwiczenie pięć razy. Nie spiesz się i staraj się skupić wyłącznie na swoim oddechu.

- **Strząśnij z siebie stres**

Wymachy rąk, podskoki, przysiady, wyrzuty nóg – zdecydowane ruchy pomagają dosłownie „otrząsnąć się” ze stresu, dodają pewności siebie i energii. Ruch możesz połączyć z pozytywnym myśleniem lub wypowiedzianym na głos zdaniem, dodającym otuchy (np. „Dasz radę!”, „Do dzieła mistrzu!”). Jeśli uda ci się wymyślić zdanie, które przy okazji cię rozśmieszy

- **Przygotuj się wcześniej – tym lepiej!**

Podobnie motywują się drużyny sportowców przed ważnymi meczami. I tym razem wcale nie chodzi o twój poziom wiedzy, ale o to, czy masz ze sobą wszystko, co będzie ci potrzebne na egzaminie: zapasowy długopis, linijka, ołówek, kalkulator, słownik,

legitymacja szkolna lub dokument tożsamości, bidon z wodą. Upewnij się, co możesz mieć ze sobą na egzaminie, a czego nie wolno ci wnieść na salę. Przygotuj wszystko dzień wcześniej, a przed wyjściem z domu na egzamin sprawdź, czy masz wszystko, co potrzebne.

JAK SIĘ ODSZTRESOWAĆ PRZED EGZAMINEM? WYOBRAŹ SOBIE, ŻE JEST JUŻ PO!

W obniżaniu napięcia pomagają także wizualizacje. Wyobrażanie sobie dobrze zdanego egzaminu lub momentu, kiedy jest już po nim i nadeszły zasłużone wakacje to dobry sposób, by się odsztresować przed egzaminem.

Gdy wreszcie już naprawdę będzie po egzaminie, postaraj się o nim... zapomnieć. Nie analizuj i nie rób sobie wyrzutów. To moment, kiedy nic już nie możesz poradzić, a zamartwianie się znów spowoduje napięcie i stres. Pomyśl, że udało ci się zrobić wszystko, na co było cię stać, najlepiej jak potrafisz.

WYBÓR SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ. CZYM SIĘ W NIM KIEROWAĆ?

Informacji o szkołach warto szukać na różne sposoby: pytając znajomych, czytając rankingi. Jest też kilka aspektów, jakie warto przeanalizować, by wybrać szkołę nie tylko dobrą, ale przede wszystkim odpowiadającą Twoim potrzebom.

CO WARTO WZIĄĆ POD UWAGĘ?

1. Cechy szkoły:

- profile klas i języki obce, jakich uczą się uczniowie w danej szkole
- progi punktowe, czyli to, ile punktów trzeba było mieć w poprzednich latach, by dostać się do szkoły, do danej klasy (różnice między klasami w danej szkole mogą być dość istotne)
- liczebność klas
- koła zainteresowań, jakie proponują nauczyciele. Dobrze, jeśli poza standardowymi kołami przedmiotowymi jest coś jeszcze – koło teatralne, chór, gazetka szkolna, koło rycerskie, sztuk walki, artystyczne, informatyczne....
- misja i wizja szkoły: cele jakie sobie stawiają nauczyciele, wizję tego, jakiego absolwenta chcą wypuścić po kilku latach wspólnej pracy
- jacy uczniowie wybierają najczęściej tą szkołę.

2. Cechy ucznia

- Co lubisz? A czego nienawidzisz się uczyć?
- Jakie przedmioty sprawiają Ci przyjemność, jakie są ok, jakie są dużym problemem? Czym się interesujesz, o czym chętnie czytasz, oglądasz filmiki w internecie, o co pytasz? Czy masz jakieś trudności w nauce, specyficzne problemy? Czy masz jakieś problemy zdrowotne? Np. alergie, problemy kardiologiczne, które mogą uniemożliwić naukę w klasie sportowej lub konkretnym technikum czy szkole branżowej. Jakie masz ambicje? Czy mówisz o studiach, o zawodach, które wymagają wyższego wykształcenia, a może wręcz przeciwnie widzisz się w rzemieślniczym zawodzie?

3. Jakie masz wyniki szkolnych egzaminów próbnych?

Analiza cech szkoły i Twoich potrzeb powinna być podstawą do podjęcia decyzji o wyborze szkoły. Szkół wybranych powinno być kilka. Po pierwsze ta wymarzona, po drugie ta, do której się dostaniesz na pewno (tak na wszelki wypadek by uniknąć stresu odnalezienia się poza systemem po pierwszej

rekrutacji). Pomiędzy nimi warto wybrać kilka szkół, które również odpowiadają Twoim potrzebom, choć może nie są tak idealne. To zwiększa szansę, a także daje poczucie elastyczności. Nie jest dobrze, jeśli młody człowiek stawia wszystko na jedną kartę. Stres przed i gorycz ewentualnej porażki są wtedy dużo większe.

JAKIE TECHNIKUM?

Po szkole podstawowej można kontynuować naukę w liceum ogólnokształcących, technikum albo szkole branżowej. Technikum to dobre rozwiązanie dla uczniów, którzy mają konkretne zainteresowania, dążą do szybszego zdobycia zawodu i jeszcze nie są pewni, czy będą chcieli studiować.

Technikum daje wiele możliwości. Uczniowie w ciągu 5 lat nauki zdobywają konkretną wiedzę zawodową, a na zakończenie edukacji zdają egzamin maturalny. Po maturze mogą kontynuować naukę na wyższych uczelniach albo podczas rozmaitych kursów, zdobywać certyfikaty i uprawnienia zawodowe. Mogą też zakończyć edukację na zdobyciu wykształcenia średniego, znaleźć pracę i zacząć dorosłe życie.

Jaki kierunek w technikum wybrać, by za kilka lat stać się poszukiwanym fachowcem?

BRANŻA IT, MECHATRONIKA, ROBOTYKA

Od kilku lat ogromne zapotrzebowanie jest na specjalistów z zakresu programowania i szeroko pojmowanej informatyki. Już dziś komputery są wszechobecne i towarzyszą nam na każdym kroku – ten trend będzie się utrzymywał. Osoby biegłe w programowaniu, obsłudze, konserwacji, naprawie urządzeń elektronicznych z pewnością znajdą zatrudnienie. Zdolny uczeń technikum zapewne prędko zacznie zarabiać swoje pierwsze własne pieniądze, np. pomagając w doborze czy instalacji sprzętu. To dobry wstęp do późniejszej pracy zawodowej, zdobywanie doświadczenia pomaga podnieść własne kwalifikacje. Dodatkowym plusem tej ścieżki zawodowej jest wiele okazji do pracy zdalnej. Dzięki temu osoby mieszkające poza wielkimi miastami także mają szansę na dobre zarobki.

MECHANIKA

Zarówno mechanicy samochodowi jak i specjalizujący się obsłudze maszyn przemysłowych nadal mogą liczyć na zatrudnienie. Choć obecnie wciąż jeszcze masowo produkowane sprzęty łatwiej jest wymienić na nowe niż naprawić, to trend ten powoli się zmienia dzięki ruchom takim jak Zero Waste (nie wyrzucaj, nie marnuj).

BUDOWNICTWO

Na dobrych fachowców z zakresu budownictwa (zarówno budynki mieszkalne i biurowe, jak i drogi, mosty, infrastruktura), remontów, wykańczania wnętrz jest i będzie popyt. W tym zawodzie można zarówno pracować w większej firmie, jak i na własny rachunek.

TURYSTYKA, HOTELARSTWO

Technika hotelarskie cieszą się sporym zainteresowaniem. Z całą pewnością ludzie wciąż będą podróżować, rozwijać turystyczne pasje, dążyć do odpoczynku w ciekawie zorganizowanych warunkach. Po takim technikum można dodatkowo kształcić się w kierunku organizowania różnych wydarzeń, prowadzenia miejsc rozrywki i relaksu, edukowania poprzez podróże. Umiejętności zdobyte podczas nauki przydadzą się w wielu zawodach wiążących się z kontaktem z ludźmi i logistyką.

OCHRONA ŚRODOWISKA

W coraz bardziej zanieczyszczonym świecie będzie popyt na pracowników z zakresu ochrony środowiska. Zatrudnienie znajdą zarówno osoby specjalizujące się w rozwiązaniach budowlanych i instalacyjnych, w recydingu, jak i w ekologicznym rolnictwie czy biohodowli zwierząt. Jeśli chcemy, by przyszłe pokolenia miały co jeść, co pić i czym oddychać, musimy gwałtownie przestawić gospodarkę z eksploatacji dóbr na ich ochronę. Większej liczby specjalistów z tego zakresu będzie potrzeba już niebawem.

TECHNOLOGIA ŻYWNOSCI, GASTRONOMIA

Coraz bardziej zmieniać się będzie rynek produktów żywnościowych. Przybywa osób stosujących rozmaite diety, uczulonych na pokarmy, wybierających żywność wegańską. W ciągu ostatnich lat konsumenci zyskali świadomość na temat zdrowego żywienia, szkodliwości chemicznych dodatków, konserwantów, wzmacniaczy smaku itp. By wyprodukować dobrej jakości zdrową żywność będzie potrzeba rzeszy specjalistów.

EKONOMIA

Od wielu lat technika ekonomiczne cieszą się popularnością. To na pewno nadal dobry kierunek dla osób mających zmysł praktyczny, dokładnych, skrupulatnych i biegłych w liczeniu. Średnie wykształcenie ekonomiczne plus dobry pomysł na biznes mogą pomóc w rozkręceniu własnej firmy lub wsparciu rodzinnego przedsiębiorstwa.

MASAŻ, REHABILITACJA, OPIEKA

W starzejących się populacjach (a Europa zmierza w tym kierunku) potrzeba będzie fachowców potrafiących zadbać o osoby po urazach i kontuzjach, z chorobami zwyrodnieniowymi, z przewlekłym bólem. Taka praca wymaga umiejętności nawiązywania dobrych relacji, emocjonalnego wspierania klientów, przydaje się także znajomość języków obcych.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW - CO BRAĆ POD UWAGĘ PRZY WYBORZE LICEUM?

Czym się kierować przy wyborze dobrego liceum? Co to znaczy, że szkoła jest „dobra”? Jakie wskaźniki decydują o renomie szkoły albo jej pozycji w rankingu? Przeczytajcie, zanim wybieriecie z dzieckiem listę liceów, do których chce ono aplikować.

Przede wszystkim zacznijcie od szczerzej rozmowy o przyszłości. Wybór liceum, a w nim klasy profilowanej powinien być podyktowany kierunkiem studiów, na które uczeń zamierza potem zdawać (większość uczelni wyższych w Polsce przyjmuje kandydatów na podstawie wyników z egzaminu maturalnego; aby dostać się na wymarzone studia, uczeń musi zdać wymagane na danym wydziale przedmioty na poziomie podstawowym lub rozszerzonym). Określenie kilku interesujących dziecko kierunków pomoże wam wspólnie wybrać licea, których uczniowie osiągają dobre wyniki na maturze z przedmiotów branych pod uwagę podczas rekrutacji na studia.

RANKINGI I WYNIKI MATUR

W rankingach liceów ogólnokształcących pod uwagę bierze się zwykle kilka czynników. Warto poświęcić chwilę na przeczytanie, na jakiej podstawie ów ranking powstał. Dla przykładu - pozycja danej szkoły w rankingu prowadzonym przez Perspektywy obliczana jest na podstawie wyników

matur z przedmiotów obowiązkowych (25%), dodatkowych (45%) i sukcesów uczniów w olimpiadach (30%). Dlatego poza opracowanymi już rankingami warto sprawdzić wyniki egzaminów maturalnych na stronie Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej. OKE co roku publikuje wyniki matur w poszczególnych województwach, powiatach, dzielnicach i liceach.

KOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI

Lata spędzone w szkole przygotowują uczniów (a potem studentów) do wejścia na rynek pracy. Istnieje zestaw kompetencji, które młody człowiek powinien osiągnąć, by w przyszłości stać się cennym pracownikiem. Jak sprawdzić, które z pobliskich liceów ma dobre wyniki w nauczaniu kompetencji przyszłości?

Według badaczy umiejętnościami, które za 10-15 lat będą kluczowe na rynku pracy są kompetencje cyfrowe, kompetencje społeczne, umiejętność czytania ze zrozumieniem, techniki efektywnego uczenia się. Z raportów Evidence Institute, placówki zajmującej się badaniami edukacyjnymi, wynika, że w polskich szkołach niestety wciąż zbyt mało wspiera się rozwój tych obszarów. Ale jest pewna pocieszająca wiadomość – u uczniów, którzy mają dobre wyniki w matematyce, częściej spotyka się wysokie poziom najbardziej pożądanym kompetencji XXI wieku. Dlatego nawet jeśli twoje dziecko nie jest typowym „umysłem ścisłym” warto żebyście wzięli pod uwagę szkoły, w których nauczanie przedmiotów ścisłych i humanistycznych jest na zrównoważonym poziomie.

WARUNKI, DOJAZD I ATMOSFERA

Najważniejsze przy wyborze liceum wydają się być po pierwsze zainteresowania ucznia, po drugie zrównoważony nacisk na nauczanie wszystkich przedmiotów w szkole, co prowadzi do zwiększenia kompetencji uczniów oraz wyniki z egzaminów. Pomyślcie też o pozornie prozaicznych czynnikach, takich jak prosty dojazd komunikacją miejską lub rowerem do wybranej szkoły, oferta sportowa i wyposażenie danej placówki, dostęp do zdrowych posiłków w stołówce lub możliwość podgrzania własnych posiłków.

Połowę sukcesu w nauce zapewni uczniom dobre samopoczucie i zadowolenie ze szkoły, do której trafili.

Przydatne strony internetowe:

<https://www.nowaera.pl/szkola-srednia-bez-tajemnic/rekrutacja>

<https://portal.oswiatawradomiu.pl/jst/radom/CMS/nabory.aspx>

Opracowanie i wybór materiałów:

Iwona Więckowska

Elżbieta Tyczyńska-Zygarek