

# Ogólnopolski Sprawdzian Kompetencji Trzecioklasisty z OPERONEM

Tego dnia uczniowie klas trzecich z naszej szkoły punktualnie przystąpią do pisania sprawdzianu zorganizowanego przez Wydawnictwo Pedagogiczne "Operon".

Ogólnopolski Sprawdzian Kompetencji Trzecioklasisty składa się z dwóch testów. Jeden dotyczy języka polskiego, a drugi matematyki. Czas na wypełnienie każdego z testów to 45 minut. Pomiedzy sprawdzianami przewidziane jest 15 minut przerwy.

Test trzecioklasisty to podsumowanie pierwszego etapu edukacji, który prezentuje szczegółowe wyniki pokazujące poziom zdobytej wiedzy i nabytych umiejętności przez dziewięciolatków, w szczególności w zakresie: czytania, pisania, myślenia matematycznego.

Informacje na temat tegorocznej edycji sprawdzianu oraz arkusze pytań i odpowiedzi z lat poprzednich znajdziecie na stronie [tutaj](#).

## **Trzecioklasistom życzymy powodzenia!**

Rodziców zachęcamy do lektury artykułu pt. "Przed sprawdzianem trzecioklasisty - porady psychologa jak pomóc uczniom pokonać stres przed OSKT", który znajduje się poniżej.

### **Przed sprawdzianem trzecioklasisty - porady psychologa**

Już za kilka dni uczniowie klas trzecich przystąpią do Ogólnopolskiego Sprawdzianu Kompetencji Trzecioklasisty. Już sama nazwa „ogólnopolski sprawdzian” powoduje, że uczeń jest nieco zdenerwowany, a rodzice zaczynają traktować zagadnienie ambicjonalnie. W rzeczywistości to my, dorośli, mamy największy wpływ na to, jak nasi uczniowie poradzą sobie w tym dniu.

#### **STRES DUŻY I ZA DUŻY**

Niewielki stres mobilizuje do pracy i przewycięzania trudności. Jednak stres nasilony powoduje zaburzenia pamięci, myślenia i uwagi, powoduje, że dziecko nie potrafi sobie przypomnieć wiadomości, które dobrze opanowało. Pod wpływem stresu blokują się w mózgu neurotransmitery (chemiczne przekaźniki) odpowiedzialne za pamięć - to dlatego potrzebne na egzaminie informacje przypominają się często dopiero po jego zakończeniu. Stres powoduje też nieprzyjemne reakcje fizjologiczne, takie jak suchość w gardle, drżenie rąk, przyspieszenie tętna. Dzieci często sygnalizują także bóle głowy i brzucha.

#### **TO NIE „MAŁA MATURA”!**

Co zrobić, żeby nie dopuścić do takich sytuacji w przypadku naszych uczniów? Przede wszystkim nie powinniśmy swoim zachowaniem wprowadzać atmosfery napięcia związanego ze sprawdzianem. Pamiętajmy, że tak naprawdę to jest egzamin dla nauczyciela i szkoły, a nie dla uczniów. Trzeba też wiedzieć, że w tym okresie rozwojowym dzieci jeszcze nie wykształciły odpowiednich mechanizmów odpornościowych, które niwelują skutki stresu. Dlatego należy chronić je przed sytuacjami stresującymi. Sprawdzian trzecioklasisty nie powinien w żadnym wypadku przerodzić się w „małą maturę”. Ma być źródłem informacji o tym, które umiejętności uczniowie już dobrze opanowali, a nad którymi warto jeszcze popracować. To również cenne dane, które porównane z wynikami sprawdzianu po szóstej klasie, pozwolą stwierdzić, czy został wykorzystany potencjał ucznia. Tak należy przedstawiać ten temat rodzicom i dzieciom, aby nie powodować dodatkowych napięć w domu, które później nasilą stres w dniu sprawdzianu.

#### **KONKRETNE PORADY**

Stres jest zaraźliwy. Nie wprowadzajmy więc sztucznego napięcia, ciągle przypominając dzieciom o zbliżającym się teście. Pomożemy im mówiąc, że na sprawdzianie będą tylko takie pytania i zadania, które były na lekcjach. Możemy uspokoić dzieci, zapewniając je, że każdy, kto chodził przez trzy lata

do szkoły i uważał na lekcjach, poradzi sobie z zadaniami. Zapewnijmy dzieci, że w nich wierzymy. Możemy też uczyć dzieci radzić sobie z trudnymi sytuacjami przez wykorzystywanie technik relaksacyjnych, takich jak: oddech przeponowy, masażyki relaksacyjne, gimnastyka oczu, wizualizacje. Zmniejszymy w ten sposób ryzyko wystąpienia zaburzeń pamięci i uwagi. Takie techniki możemy wykorzystać również bezpośrednio przed sprawdzianem. Wprowadzi to dzieci w stan odprężenia, w którym zwiększa się czynność bioelektryczna mózgu, czego wynikiem jest poprawa pamięci i rozluźnienie mięśni – w tym wypadku przede wszystkim mięśnie ręki i oka, co spowoduje, że dziecko nie będzie zbyt szybko męczyć się przy czytaniu i pisaniu.

Rodzice natomiast powinni przed sprawdzianem powiedzieć dziecku, że wszystko będzie dobrze i mocno trzymają za nie kciuki, że wyniki nie mają dla nich znaczenia i wierzą, że dziecko sobie poradzi. Warto też podpowiedzieć rodzicom, że pomogą dziecku, dbając o to, żeby w okresie poprzedzającym sprawdzian nie było w domu dodatkowych stresujących sytuacji. Nie zaszkodzi również zadbanie o prawidłową dietę wspomagającą pracę układu nerwowego i odpornościowego, a w dniu poprzedzającym sprawdzian można spędzić z dzieckiem popołudnie w kinie, na lodach, basenie lub w inny sposób, który dziecko lubi. Ważne, żeby być razem i czerpać z tego przyjemność i się relaksować. Rano przed sprawdzianem należy zadbać o pożywne śniadanie.

#### EGZAMIN, EGZAMIN I PO EGZAMINIE...

Niezmiernie ważne dla dalszej motywacji dzieci do pracy będzie zachowanie dorosłych po otrzymaniu wyników. W żadnym wypadku ani rodzice, ani nauczyciele nie powinni wykorzystywać wyników tego testu do dokonywania porównań między uczniami. Nie należy też robić dziecku wyrzutów typu: „za dużo grałeś na komputerze”, „za mało się uczyłeś” „nic z ciebie nie będzie” itp. To nie jest sprawdzian, który decyduje o przyszłości dziecka. Ma być jedynie narzędziem służącym planowaniu dalszej pracy. Dorosli powinni skoncentrować się przede wszystkim na tym, by ten pierwszy w życiu dziecka egzamin nie spowodował powstania lęku, który będzie towarzyszył każdemu kolejnemu sprawdzianowi. Jeśli pomożemy dzieciom przejść przez tę próbę spokojnie i bez niepotrzebnej atmosfery napięcia, to możemy oczekiwać dobrych wyników, na miarę ich możliwości. Zdobędą też nowe doświadczenie, które pozwoli stopniowo budować odporność na tego typu sytuacje w przyszłości.