

# Sprawdzian bez spiny

Jak pomóc dziecku przygotować się do sprawdzianu  
– bez uczenia się za nie

7 dni



3 dni



1 dzień



START

# „Mamo, jutro mam sprawdzian.”

## Brzmi znajomo?

Przygotowanie do sprawdzianu nie musi oznaczać kilku godzin nauki wieczorem dzień wcześniej.

Dużo łatwiej poradzić sobie z materiałem, kiedy wiadomo: co trzeba zrobić, ile jest na to czasu i od czego zacząć.

Rodzic może w tym pomóc. Ale nie musi przejmować odpowiedzialności za naukę.

### TWOJA ROLA?

**Pomóc zaplanować. Zapytać. Wesprzeć.  
Nie zrobić za dziecko.**

# 7 dni przed

KROK 1

Najpierw sprawdzamy, z czym mamy do czynienia.

- ☐ Jaki jest zakres materiału?
- ☐ Ile tematów trzeba powtórzyć?
- ☐ Co już umiem?
- ☐ Co sprawia mi największą trudność?
- ☐ Jakich materiałów potrzebuję?

## Mój plan

SPRAWDZIAN Z

DATA

ZAKRES

NAJŁATWIEJSZE DLA MNIE

MUSZĘ POPRACOWAĆ NAD

Podziel materiał na mniejsze części:

- |   |       |   |       |
|---|-------|---|-------|
| 1 | _____ | 2 | _____ |
| 3 | _____ | 4 | _____ |

DLA RODZICA

Zamiast „Idź się uczyć”, spróbuj: „Od czego chcesz dzisiaj zacząć?”

# 3 dni przed

KROK 2

Sprawdzamy, nie tylko czytamy.

To dobry moment, żeby zobaczyć, co już zostało w głowie.

## Spróbuj:

- ☐ odpowiedzieć na pytania bez zaglądania do notatek
- ☐ zrobić kilka przykładowych zadań
- ☐ wytłumaczyć komuś trudny temat własnymi słowami
- ☐ stworzyć krótką mapę myśli
- ☐ zaznaczyć rzeczy, do których trzeba jeszcze wrócić

**Umiem ✓**

---

---

---

---

---

---

**Jeszcze ćwiczę →**

---

---

---

---

---

---

**Tego nie rozumiem ?**

---

---

---

---

---

---

DLA RODZICA

Możesz przepisać dziecku, jeśli ono tego chce. Jeszcze lepiej: poproś, żeby to ono spróbowało nauczyć Ciebie.

# Dzień przed

KROK 3

To nie jest moment na uczenie się wszystkiego od początku.

## Dzisiaj:

- ☐ krótko powtórz najważniejsze rzeczy
- ☐ wróć do tego, co nadal sprawia trudność
- ☐ przygotuj potrzebne rzeczy na jutro
- ☐ sprawdź godzinę sprawdzianu
- ☐ zakończ naukę o rozsądnej porze
- ☐ odpocznij i się wyśpij

## Jeszcze raz sprawdzę:

---

---

## To już umiem:

---

---

## Tego dziś już nie muszę:

---

---

# Dzisiaj sprawdzian

RANO

Nie próbuj wcisnąć do głowy całego podręcznika przy śniadaniu.

## Rano wystarczy:

- ☐ spokojnie się przygotować
- ☐ zjeść śniadanie
- ☐ zabrać potrzebne rzeczy
- ☐ ewentualnie zerknąć na 2–3 najważniejsze punkty
- ☐ przypomnieć sobie: „Nie muszę wiedzieć wszystkiego, żeby poradzić sobie dobrze.”

## I DLA RODZICA

### Zamiast

„Na pewno wszystko umiesz?”

„Tylko się nie pomył.”

„Pamiętasz, co wczoraj robiliśmy?”

### Lepiej

**„Przygotowałeś/aś się.  
Teraz po prostu zrób tyle,  
ile potrafisz.”**

# Pomagam czy wyręczam?

## Pomagam ✓

- ✓ pomagam podzielić materiał
- ✓ pytam, czego dziecko potrzebuje
- ✓ pomagam stworzyć warunki do nauki
- ✓ mogę przepytąć, jeśli dziecko tego chce
- ✓ przypominam o przerwie i odpoczynku
- ✓ zauważam wysiłek, nie tylko wynik
- ✓ pozwalam dziecku szukać własnego sposobu na naukę

## Wyręczam ✗

- ✗ robię notatki za dziecko
- ✗ rozwiązuję za nie zadania
- ✗ pilnuję każdej minuty nauki
- ✗ wielokrotnie przypominam, że „musi się uczyć”
- ✗ poprawiam wszystko, zanim dziecko samo spróbuje
- ✗ biorę odpowiedzialność za jego ocenę
- ✗ dokładam swoją presję do stresu przed sprawdzianem

# **I jeszcze jedno. Sprawdzian nie kończy się na ocenie.**

Zamiast „Co dostałeś/aś?” czasem warto najpierw zapytać:

**„Jak Ci poszło?”**

**„Co było łatwiejsze, niż myślałeś/aś?”**

**„Co Cię zaskoczyło?”**

**„Czy Twój sposób przygotowania się zadziałał?”**

**„Co następnym razem zrobisz tak samo, a co inaczej?”**

**Bo sprawdzian może być nie tylko  
sprawdzeniem wiedzy.**

**Może też nauczyć dziecko, jak się uczyć.**