

Test „Czy umiesz zdawać?”

Jeśli chcesz poznać swój stosunek do egzaminów, odpowiedz na pytania tej psychozabawy. Zaznacz odpowiedzi NIE, TAK lub ? (nie wiem), zgodnie z pierwszą myślą, jaka przyjdzie Ci do głowy.

Zaufaj sobie.

Wyniki sprawdź dopiero po zakończeniu testu.

	Pytanie	NIE	?	TAK
1.	Na myśl o sprawdzianie czuję jedynie trwogę i wszystko „staje mi na głowie”.			
2.	Coś w podświadomości mówi mi, że jednak zwykle mam szczęście i przez egzamin przejdę „na plus”.			
3.	Najgorsze w całej tej sytuacji jest to, że w chwili, gdy mam coś powiedzieć, czuję pustkę i bezsilność.			
4.	W trakcie sprawdzianu potrafię na tyle się zmobilizować, że sam dziwię się, jak to jest możliwe.			
5.	Najgorszą rzeczą, która kojarzy mi się z nauką, jest oficjalny sprawdzian mojej wiedzy.			
6.	Właściwie to jednak mam własne sposoby na „oswojenie” sytuacji egzaminacyjnej.			
7.	W trakcie pytania nie potrafię odpowiadając patrzeć prosto w oczy osobie egzaminującej.			
8.	Gdy dostaję pytanie, czytam i analizuję je dokładnie, bo wiem, że połowa odpowiedzi zawarta jest w sformułowaniu pytania.			
9.	Uważam, że 90% wyników egzaminu zależy od szczęścia.			
10.	Jest mi obojętne, jak jest sprawdzana moja wiedza: pisemnie czy ustnie			
11.	Sprawia mi różnicę, czy jestem pytany w cztery oczy, czy też są obecni inni koledzy.			
12.	Tuż przed sprawdzianem zwykle organizuję sobie czas na pełny relaks fizyczny i psychiczny.			
13.	Gdy chodzę na „gieldę” i słyszę, jakie już „szły” pytania, często wpadam w panikę, że tego jeszcze nie wiem.			
14.	Potrafię nie wpadać w panikę, gdy otrzymam pytanie, o którym nie mam pojęcia lub właśnie nie „przerobiłem” tego tematu.			
15.	W myśl zasady: „Jak Cię widzą, tak Cię piszą, dbam o swój wygląd zewnętrzny, ale wyraźnie mnie to krępuje i przeszkadza w rozluźnieniu się i koncentracji.			
16.	Wiem, że każdy egzamin jest właściwie próbą nerwów i sprawdzianem, jak sobie z tym poradzę.			
17.	Uważam wszystkie egzaminy za krzywdzące, bo przecież nie można na podstawie testu, wypracowania czy krótkiej rozmowy w pełni ocenić, co naprawdę umiem i czego się nauczyłem.			
18.	Potrafię uśmiechać się podczas egzaminu i okazywać, że mam własne zdanie			

Test „Czy umiesz zdawać?”

Jeśli chcesz poznać swój stosunek do egzaminów, odpowiedz na pytania tej psychozabawy. Zaznacz odpowiedzi NIE, TAK lub ? (nie wiem), zgodnie z pierwszą myślą, jaka przyjdzie Ci do głowy.

Zaufaj sobie.

Wyniki sprawdź dopiero po zakończeniu testu.

	Pytanie	NIE	?	TAK
1.	Na myśl o sprawdzianie czuję jedynie trwogę i wszystko „staje mi na głowie”.			
2.	Coś w podświadomości mówi mi, że jednak zwykle mam szczęście i przez egzamin przejdę „na plus”.			
3.	Najgorsze w całej tej sytuacji jest to, że w chwili, gdy mam coś powiedzieć, czuję pustkę i bezsilność.			
4.	W trakcie sprawdzianu potrafię na tyle się zmobilizować, że sam dziwię się, jak to jest możliwe.			
5.	Najgorszą rzeczą, która kojarzy mi się z nauką, jest oficjalny sprawdzian mojej wiedzy.			
6.	Właściwie to jednak mam własne sposoby na „oswojenie” sytuacji egzaminacyjnej.			
7.	W trakcie pytania nie potrafię odpowiadając patrzeć prosto w oczy osobie egzaminującej.			
8.	Gdy dostaję pytanie, czytam i analizuję je dokładnie, bo wiem, że połowa odpowiedzi zawarta jest w sformułowaniu pytania.			
9.	Uważam, że 90% wyników egzaminu zależy od szczęścia.			
10.	Jest mi obojętne, jak jest sprawdzana moja wiedza: pisemnie czy ustnie			
11.	Sprawia mi różnicę, czy jestem pytany w cztery oczy, czy też są obecni inni koledzy.			
12.	Tuż przed sprawdzianem zwykle organizuję sobie czas na pełny relaks fizyczny i psychiczny.			
13.	Gdy chodzę na „gieldę” i słyszę, jakie już „szły” pytania, często wpadam w panikę, że tego jeszcze nie wiem.			
14.	Potrafię nie wpadać w panikę, gdy otrzymam pytanie, o którym nie mam pojęcia lub właśnie nie „przerobiłem” tego tematu.			
15.	W myśl zasady: „Jak Cię widzą, tak Cię piszą, dbam o swój wygląd zewnętrzny, ale wyraźnie mnie to krępuje i przeszkadza w rozluźnieniu się i koncentracji.			
16.	Wiem, że każdy egzamin jest właściwie próbą nerwów i sprawdzianem, jak sobie z tym poradzę.			
17.	Uważam wszystkie egzaminy za krzywdzące, bo przecież nie można na podstawie testu, wypracowania czy krótkiej rozmowy w pełni ocenić, co naprawdę umiem i czego się nauczyłem.			
18.	Potrafię uśmiechać się podczas egzaminu i okazywać, że mam własne zdanie			