



# Begreppas tips för Nationella Proven!

## Inför provperioden



### Gör gamla prov

För att veta hur proven kan se ut är det bra att testa att göra **gamla nationella prov**. De finns samlade på skolverkets hemsida - skanna QR-koden så kommer du dit!



### Repetera!

Det är inte meningen att du ska råplugga inför nationella proven. Men **hjärnan älskar repetition** - alltså att göra något flera gånger.

Är det saker som ni har jobbat med som det känns som att du helt glömt bort? Läs igenom gamla anteckningar, titta på filmer, kontrollera att du har koll på vad olika begrepp betyder, och repetera formler.



### Sov

Sömn är **superviktigt**, inte minst när man ska lära sig nya saker.

När du sover städar hjärnan undan onödiga intryck, flyttar kunskap till långtidsminnet och fyller på med ny energi.

### Stressad och orolig?

Många känner sig nervösa inför provperioden och det är **helt normalt**.

För att få ner stressnivåerna i kroppen är det bra att **ta pauser**, alltså inte sitta för länge och plugga. Det är också bra med någon fysisk aktivitet, lite fotboll kanske eller en promenad runt kvarteret.

Titta på Begreppafilmen "Minns det du pluggar" för fler tips om hur hjärnan och minnet fungerar!



## Vad är nationella prov?



Alla Sveriges elever gör **nationella proven** i årskurs 3, 6, 9 och på gymnasiet.

Syftet med proven är att ge alla elever samma chans att visa sina kunskaper.

Du behöver inte kunna allt – proven testar olika nivåer av kunskap och ger dig en möjlighet att **visa vad du lärt dig**.

## På provdagen



### Fyll på med energi!

Ät ordentligt innan provet så hjärnan har gott om energi att använda.

### Ta med rätt material

Se till att ha med dig det du behöver till provet, som penna och sudd.

På vissa provtillfällen får man ha med sig lite matsäck - fråga din lärare vad som gäller!

### Kör ett peptalk!

Förbered dig mentalt genom att medvetet tänka positivt:

Det här kommer gå **BRA**.

Varför inte köra ett peptalk tillsammans med några klasskompisar, lyssna på era favoritlåtar och peppa varandra.

## Under provet



### Scaffa dig en överblick

Börja med att läsa igenom alla frågor så att du vet vilka delar av provet som kommer ta mest tid.

Markera de frågor som du tycker ser enklast ut.

### Enklast först

Börja med de uppgifter som du är säker på, då kommer du igång och du samlar på dig självförtroende.

### Läs frågorna noga

Ta tid på dig att läsa frågorna så att du verkligen förstår vad du ska svara på.

Ringa in viktig information och vad du förväntas göra - då kan du enklare kontrollera att du har fått med allt. Anteckna stödord för sådant som du spontant kommer att tänka på när du läser frågan.

### Visa hur du tänkt

Redovisa dina svar genom att visa hur du har resonerat. Ibland kan du få poäng för att du använt rätt metod, även om slutresultatet inte är rätt.

### Kört fast?

Ta ett djupt andetag och försök slappna av. Skriv ned allt du kommer att tänka på - har du tur kommer du plötsligt på något som du kan använda i ditt svar!

Kör du fast helt är det bättre att gå till nästa fråga. Har du tid kvar på slutet kan du alltid gå tillbaka och försöka igen.

### Gå igenom dina svar

Har du besvarat hela frågan? Har du använt rätt enheter? Verkar svaret rimligt? Du kanske hittar några slarvfel som du enkelt kan ändra!

Har du lämnat några frågor obesvarade? Sånt händer och det kan kännas jobbigt.

Men försök vara nöjd med det andra du **har** gjort istället.



Titta på Begreppafilmen "Vad behöver knoppen och kroppen för att må bra"

## Efter provet



### Belöna dig!

Oavsett hur du tycker att provet gått så är du värd en belöning.

Gör något som du **verkligen** gillar!

# Lycka till!