

**GHID PENTRU  
EVALUAREA NAȚIONALĂ  
ȘI TRANZIȚIA SPRE LICEU**

**Îndrumar sincer pentru  
elevi și părinți**



**EDITURA UNIVERSITARĂ**  
București

## Cuprins

Prefață pentru voi, elevii .....	5
Gânduri pentru dumneavoastră .....	7
<b>PARTEA I – CONTEXTUL</b> .....	11
Harta anului al VIII-lea .....	13
Mituri despre clasa a VIII-a .....	14
<b>PARTEA II – EMOȚIILE</b> .....	15
Prima simulare – prieten sau dușman? .....	17
Prietenii, rivalități și... cine sunt eu în clasa a VIII-a? .....	23
<b>PARTEA III – RELAȚIILE</b> .....	27
Familia și ecoul notelor .....	29
<b>PARTEA IV – STRATEGIA</b> .....	31
Cum să înveți mai puțin, dar mai eficient .....	33
Limba Română la examen – șabloane și capcane .....	35
Fișă recapitulare rapidă – Limba Română la examen .....	39
Matematica la examen – supraviețuire fără panică .....	41
Prietenii, părinții și profesorii – cum negociezi cu fiecare .....	44
<b>PARTEA A V-A – MOMENTUL CHEIE</b> .....	47
Ziua examenului – emoții, strategie, reușită .....	49
Fișă practică pentru Ziua Examenului .....	52
<b>PARTEA VI – DINCOLO DE EXAMEN</b> .....	55
Timpul meu .....	57
Povestea mamei de elev al clasei a VIII-a .....	59
Povestea profesorului – Privind clasa a VIII-a .....	61
Cum să faci față emoțiilor .....	64
Gânduri finale pentru elevi .....	65
Gânduri pentru părinți .....	66
Alegerea liceului potrivit – decizii, emoții și pași concreți .....	67

Povestea Marei – Bucuria succesului.....	71
Încrederea în sine și cum să faci față obstacolelor.....	72
După rezultate – ce urmează.....	77
Cum să gestionezi emoțiile în această perioadă.....	79
Gestionarea stresului și a timpului la liceu.....	80
50 de sfaturi pentru a învăța logic și a nu uita materia.....	82
Povestea familiei Popescu – Profesor și părinte în clasa a VIII-a.....	85
Povestea lui Luca – De ce părinții spun NU.....	87
Prietenia și sprijinul colegilor.....	89
Gânduri pentru părinți și profesori – alături de elevul clasa a VIII-a.....	93
TESTIMONIALE LA ÎNCEPUT DE DRUM.....	97
TESTIMONIALE LA FINAL DE DRUM.....	103
Ce iei cu tine mai departe, dincolo de examen?.....	108
FIȘE DE LUCRU.....	109
Caiet de lucru – Ghid de supraviețuire pentru clasa a VIII-a.....	123
PARTEA I – EU ȘI EMOȚIILE MELE.....	125
PARTEA II – ÎNVĂȚ EFICIENT.....	131
PARTEA III – STRES ȘI ECHILIBRU.....	137
PARTEA IV – PRIETENIE ȘI SPRIJIN.....	143
PARTEA V – OBIECTIVE ȘI MOTIVAȚIE.....	149
PARTEA VI – PREGĂTIREA EXAMENULUI.....	155
PARTEA VII – DUPĂ EXAMEN.....	161
PARTEA VIII – EU ȘI VIITORUL.....	165
PARTEA IX – MOTIVAȚIE PROFUNDĂ.....	173
PARTEA X – REFLECȚIE FINALĂ.....	179

## Harta anului al VIII-lea

### Ce înseamnă „an de examen”

Clasa a VIII-a este un an de tranziție. Nu e doar „*încă un an de școală*”, ci **poarta către liceu**, locul unde vei petrece următorii patru ani și unde vei începe să te descoperi cu adevărat.

De aceea, totul pare amplificat: profesorii vorbesc mai des despre note, părinții îți reamintesc să înveți, colegii devin fie mai serioși, fie mai panicați.

Un „*an cu examen*” înseamnă un an în care înveți să îți dozezi energia și să nu te pierzi printre așteptările tuturor.

### Calendarul etapelor importante

Ca să nu ți se pară totul un haos, iată cum arată, de obicei, drumul clasei a VIII-a:

Septembrie – noiembrie: adaptarea la ritmul clasei a VIII-a, recapitulări.

Decembrie – ianuarie: **primele simulări interne**, primele emoții mari.

Martie: **simularea oficială** – test național, emoții mari, dar fără consecințe decisive.

Mai: finalizarea mediilor, ultimele teste

Iunie: **Evaluarea Națională** – examenul propriu-zis la limba română și matematică.

Iulie: repartizarea la liceu.

Ține minte: între etape există mereu timp să recuperezi. Nu te judeca după o singură notă.

## Mituri despre clasa a VIII-a

„Dacă greșesc la simulare, sunt terminat/ă!” – Fals. Simularea este doar antrenament.

„Trebuie să învăț zilnic 5 ore.”\* – Fals. Contează mai mult constanța decât cantitatea.

„Dacă nu intru la liceul X, viața mea e ratată.” – Fals. Viața nu depinde de o singură vară.

**Adevărul** este că *rezultatul final e suma pașilor mici*, nu al unei singure zile.

### Cum să îți faci un plan realist

Un plan bun nu înseamnă să îți umpli fiecare minut cu teme. Înseamnă:

- să ai maxim 2–3 ore de lucru concentrate\*\* pe zi, nu 6 ore risipite;
- să îți împarți materia în bucăți mici (astăzi recapitulăm sinonimele”, „mâine facem probleme cu ecuații);
- să îți acorzi timp de odihnă și sport;
- să ții un calendar vizibil(pe perete sau în telefon), bifând ce ai rezolvat.
- Mic exercițiu pentru tine

Scrie trei lucruri care te sperie la clasa a VIII-a.

Apoi, lângă fiecare, notează ce poți face ca să reduci frica ( Iată un exemplu: Mă sperie simularea - O să fac două teste antrenament înainte).

## **PARTEA II** **EMOȚIILE**

## Prima simulare – prieten sau dușman?

### Simulările – ce sunt și de ce există

Prima simulare poate părea un de examen pe care nimeni nu ți l-a cerut. Este normal să simți un nod în stomac sau inima bătând mai repede. Dar trebuie să știi ceva: simulările nu sunt dușmanul tău. Ele sunt un prieten ascuns care te ajută să descoperi ce știi și ce trebuie să mai exersezi înainte de marea zi a Evaluării Naționale.

Simulările îți arată:

- ce înseamnă ușor, pentru tine;
- ce te blochează;
- cum reacționezi sub presiune.

Așa că, deși emoțiile sunt reale și puternice, scopul simulării este să înveți să le stăpânești.

### Situație ipotetică – „nodul din stomac”

Imaginează-ți următoarea situație:

*E miercuri dimineața. Intri în clasă și vezi foaia de simulare întinsă pe bancă. Simți un nod în stomac și parcă nici creierul nu vrea să mai funcționeze. Încerci să citești prima întrebare și... nimic nu îți vine în minte. Colegul de lângă tine deja scrie, iar tu simți panica cum crește.*

Ce faci?

#### 1. Respiră și oprește-te pentru 10 secunde!

Inspiră adânc pe nas, ține aerul 4 secunde, expiră lent pe gură. Repetă de 3 ori. Creierul tău are nevoie de oxigen ca să funcționeze. E un exercițiu

pentru care îl învățăm la Educație fizică și sport în clasele primare. Mereu ne întrebăm de ce, la ce folosește? **Dați răspunsul!**

## 2. Începe cu ce știi!

Nu te bloca la prima întrebare. Treci la următoarea, chiar dacă pare mai grea. Acest pas îți dă încredere și te ajută să te „încălzești”.

## 3. Notează ideile-cheie pe ciornă.

Dacă știi exact răspunsul și chiar dacă nu ești sigur/ă, scrie cuvinte, idei sau structura răspunsului. Chiar și un schelet de răspuns te poate ajuta să câștigi puncte.

## 4. Nu lăsa nici un exercițiu nerezolvat!

Oricât de greu ți se pare, chiar de crezi că nu poți și nu poți rezolva, pune pixul pe foaie și scrie ceva! Legat de subiect, evident! Încearcă! Încercarea valorează mai mult decât refuzul de a răspunde! Nu uita! De oriunde poți câștiga puncte! Nu lăsa nimic liber!

### Cum să gestionezi emoțiile

1. Nu te compara cu restul colegilor ! Fiecare are ritmul său.
2. Nu judeca nota imediat și, mai ales, nu te judeca! Simularea nu decide viitorul tău.

Găsește un obiect calmant (stilou preferat, brățară), sau o frază scurtă pe care să ți-o spui: „*Pot să fac asta pas cu pas*”.

### Sfaturi rapide pentru simulare:

1. Citește instrucțiunile cu atenție!
2. Fă-ți un plan rapid: cât timp aloci fiecărui subiect?
3. Nu lăsa o întrebare să te blocheze mai mult de 5 minute!
4. Revizuieste rapid, dar nu te grăbi! Recitește cu foarte mare atenție!

Scenariu:

**LEBRIS** | We know  
books

Personajele:

**Alex** – elev de clasa a VIII-a, pregătit, dar anxios

**Mara** – colega optimistă, prietena lui Alex

**Doamna Profesor Popescu** – diriginta clasei

Istorisirea:

Dimineța simulării, Alex se trezi înainte de alarmă. Se uită la ceas și simți cum un nod, parcă îi crește în stomac:

*Doamne... azi e ziua simulării!* șopti, în timp ce își strângea hainele pe scaun.

Mama lui intră în cameră cu un zâmbet cald.

– Alex, ai micul dejun pregătit. Respiră adânc.

– Nu pot, mamă... Am un nod în stomac. Mă simt ca și paralizat.

– Știi că e greu, dar tu știi materia. Rezolvă cu atenție exercițiu după, fără grabă și fără teamă, și vei reuși! îi spuse ea, mângâindu-l pe umăr.

La școală, clopoțelul sună, iar elevii intră în sală. Alex stătea în bancă, cu subiectul de la simulare în fața lui. Mara, colega de bancă, îi zâmbi:

– Hai, Alex, o să fie bine. Nu e chiar examenul final.

Alex își muscă nervos degetele.

– Știu... dar stomacul meu se întoarce pe dos! Am impresia că voi vomita! răspunse el, tremurând ușor.

Doamna Popescu le dădu indicațiile:

– Începeți! Nu vă blocați la o întrebare. Citiți cu atenție, apoi scrieți ce știți.

Alex privi foaia. Știa exact subiectul de la lecțiile anterioare, dar, deodată, mintea lui se golise. Cuvintele refuză să iasă, ideile se amestecă. Încercă să scrie câteva rânduri, dar mâna i se blocă. Panica creștea cu fiecare secundă.

– Alex, te simți bine? îl întrebă Mara șoptit.

– Nu... nu pot să mă concentrez... Totul e confuz, răspunse el, cu vocea tremurândă. Nu mai știu nimic.....

În sufletul lui, știa că materia era bine învățată, dar emoțiile îl copleșiseră. Cu fiecare întrebare, simțea că timpul trece și că nu poate să recupereze. Când predă foaia aproape goală, un nod de frustrare și tristețe îi apăsă pieptul.

Câteva zile mai târziu, când rezultatele au fost afișate, Alex cu nota 4,5, se așază singur pe bancă și privi foaia. *Nu pot să cred... știam toate răspunsurile*, șopti el.

Mara se apropie și îi spuse cu blândețe:

– Știi ceva? Nu e sfârșitul lumii. Ai învățat, ai încercat, și asta contează. Simularea te învață cum să gestionezi emoțiile, nu doar materia.

Alex inspiră adânc și își spuse în gând: *Data viitoare voi încerca să nu mă las copleșit de frică. Pot să fac asta pas cu pas.*

Și astfel, chiar dacă nota nu a fost ce sperase, Alex învățase **cea mai importantă lecție a zilei**: emoțiile pot fi stăpânite și un pas greșit nu înseamnă eșec total.

Reversul scenariului:

Personaje

**Alex** – elev de clasa a VIII-a, anxios, dar pregătit să încerce

**Mara** – colega optimistă, prietena lui Alex

**Doamna Profesor Popescu** – diriginta clasei

Dimineața simulării, Alex se trezi cu același nod în stomac pe care îl simțea încă de aseară. Se uită la ceas și inspiră adânc. Mama lui intră în cameră cu zâmbetul ei cald.

– Alex, știu că e greu, dar ai învățat. Respiră și gândește și ia-le pas cu pas.

– Ok, mamă... o să încerc, răspunse el.

La școală, Mara îl salută cu un zâmbet:

– Azi e ziua! Hai să ne concentrăm și să facem tot ce putem.

– Da... hai că încerc, spuse Alex cu un pic de curaj.

Doamna Popescu începu să le dea indicațiile pentru simulare.

– Începeți! Citiți cu atenție și scrieți ce știți.

Alex privi foaia și simți cum nodul din stomac începe să coboare. Închise ochii pentru câteva secunde, inspiră adânc și expiră lent. Știa că trebuie să lase emoțiile deoparte și să înceapă cu ce știa cel mai bine.

– Încep cu subiectul al doilea la română, își șopti el. Și-a așezat pixul pe foaie și a început să scrie ideile principale pe ciornă.

Întrebările care păreau mai grele la început, la celelalte subiecte au devenit treptat abordabile, pentru că Alex respira și împărțea sarcinile pas cu pas. La fiecare răspuns completat, simțea un pic de încredere crescând.

Mara îi șopti la un moment dat:

– Vezi? Ai început și merge bine!

– Da... și chiar dacă mă mai blochez câteodată, inspir și încerc să merg mai departe, răspunse Alex zâbind.

La final, când predă foaia, simți o ușurare calmă. Știa că și dacă nu totul era perfect, **a făcut tot ce a putut, pas cu pas.**

Câteva zile mai târziu, rezultatele au fost afișate. Alex a primit 8,5, notă mare, care reflecta nu doar cunoștințele, ci și capacitatea lui de a gestiona emoțiile.

– Am reușit! exclamă el, fericit.

– Bravo, Alex! îi spuse Mara. Vezi ce înseamnă să îți controlezi emoțiile? Ai făcut tot ce trebuia!

Alex inspiră adânc și își spuse în gând:

*Nu sunt doar notele care contează. Am învățat să respir, să mă concentrez, să blochez zgomotele inutile din exterior și să încerc, chiar și atunci când emoțiile mă încearcă. Data viitoare voi face la fel și va fi mai bine!*

Și astfel, Alex a învățat că **emoțiile pot fi stăpânite, iar un pas calm și calculat poate transforma o zi de panică într-o zi de succes.**