

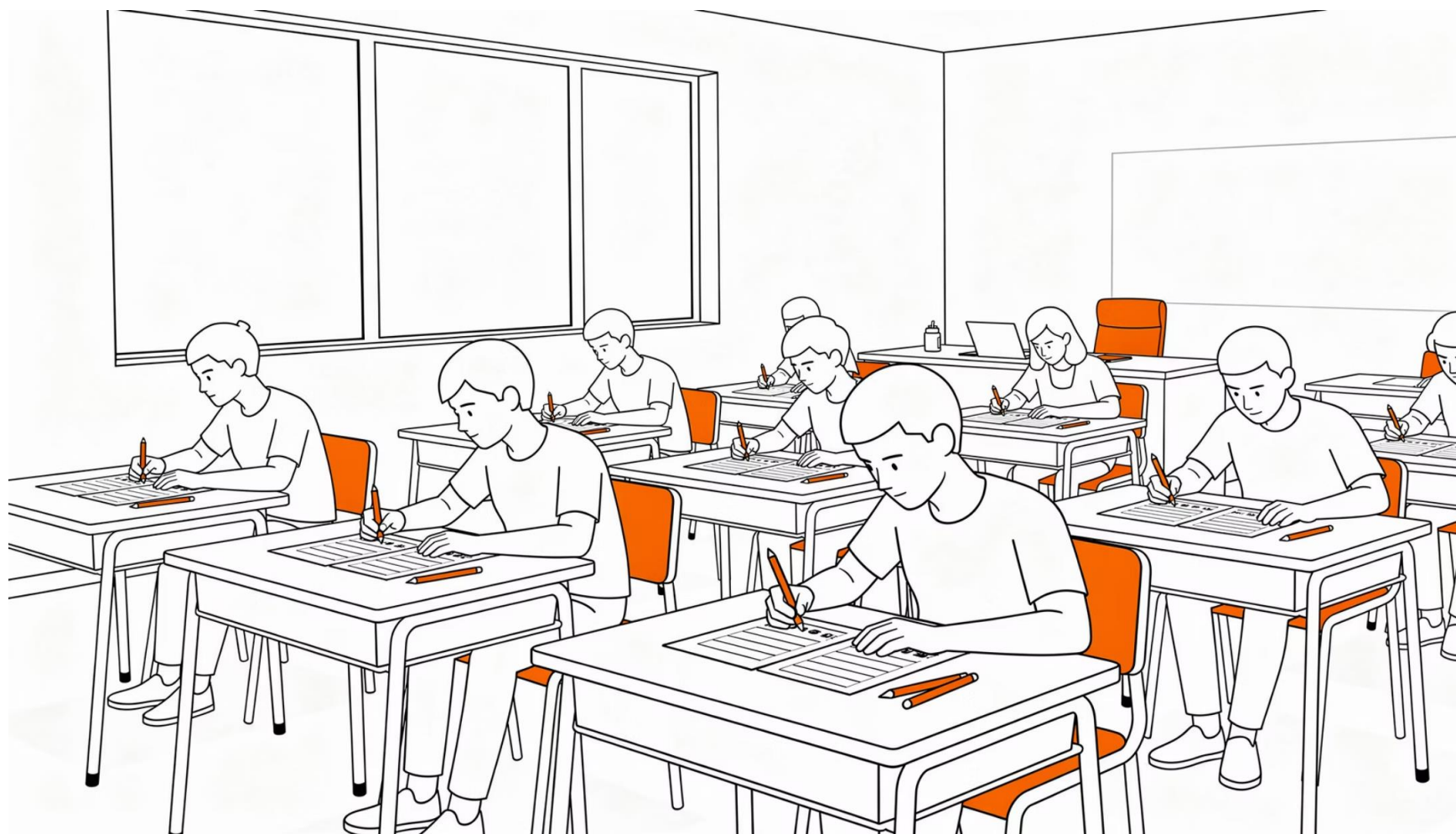


Egzamin ósmoklasisty 2026

Wszystko, co musisz wiedzieć

Kompletny przewodnik po egzaminie, który odbędzie się już niedługo!

Czym jest egzamin ósmoklasisty?



Kluczowy moment w edukacji

Egzamin ósmoklasisty to obowiązkowy sprawdzian wiedzy i umiejętności zdobytych w szkole podstawowej. Jest to pierwsze poważne wyzwanie egzaminacyjne w życiu młodego człowieka.

Wyniki egzaminu wpływają na przyjęcie do wymarzonej szkoły średniej i stanowią podsumowanie ośmiu lat nauki. To ważny krok w Twojej edukacyjnej drodze!

Terminy egzaminu

11 maja 2026

Niedziela – Język polski

Pierwszy dzień egzaminu, 150 minut na wykazanie się
umiejętnościami językowymi

1

2

3

13 maja 2026

Wtorek – Język obcy

Trzeci i ostatni dzień, 110 minut egzaminu z języka angielskiego

12 maja 2026

Poniedziałek – Matematyka

Drugi dzień, 125 minut na rozwiązywanie zadań
matematycznych

Za dokładnie 3 miesiące rozpocznie się egzamin. To doskonały czas na systematyczne przygotowania!

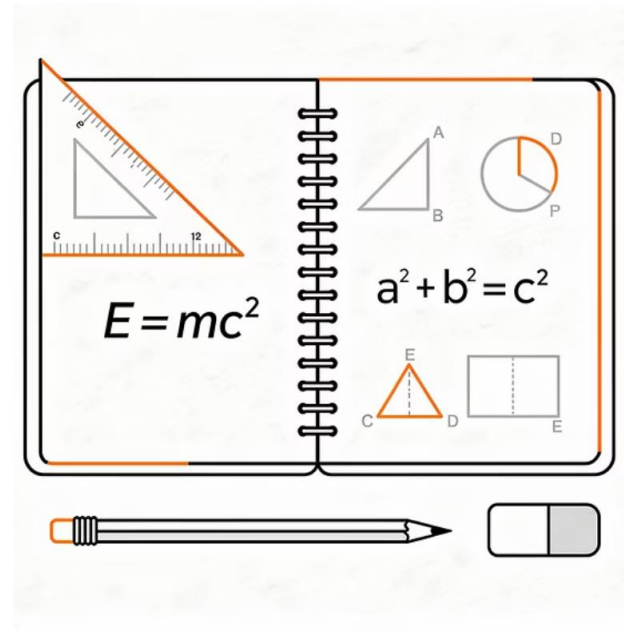
Przedmioty obowiązkowe i czas trwania



Język polski

150 minut

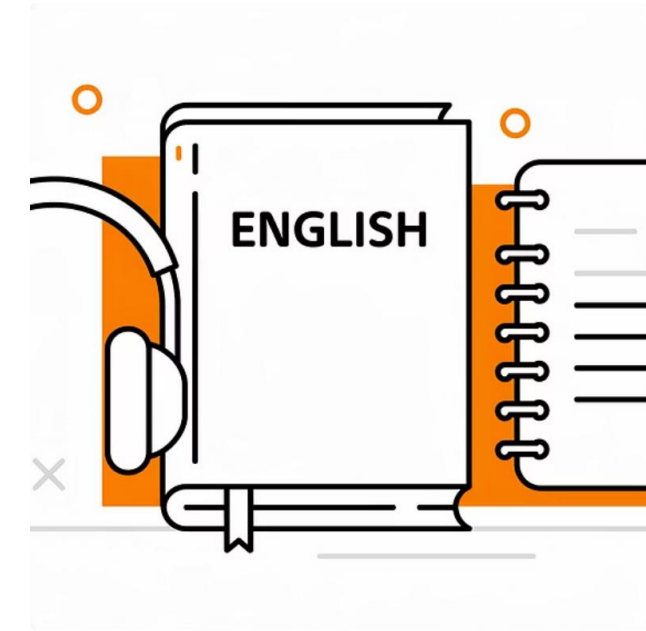
Najdłuższy egzamin obejmujący czytanie ze zrozumieniem, analizę tekstów kultury oraz tworzenie własnej wypowiedzi pisemnej



Matematyka

125 minut

Sprawdzenie wiedzy z algebry, geometrii, statystyki i rozwiązywania problemów praktycznych



Język angielski

110 minut

Egzamin testujący umiejętności rozumienia tekstu czytanego, słuchanego oraz znajomość struktur gramatycznych



Język polski - 150 minut

1

Część I: Czytanie ze zrozumieniem

Analiza różnych tekstów – literackich, publicystycznych, popularnonaukowych. Odpowiedzi na pytania testujące rozumienie i interpretację.

2

Część II: Wykorzystanie kontekstów

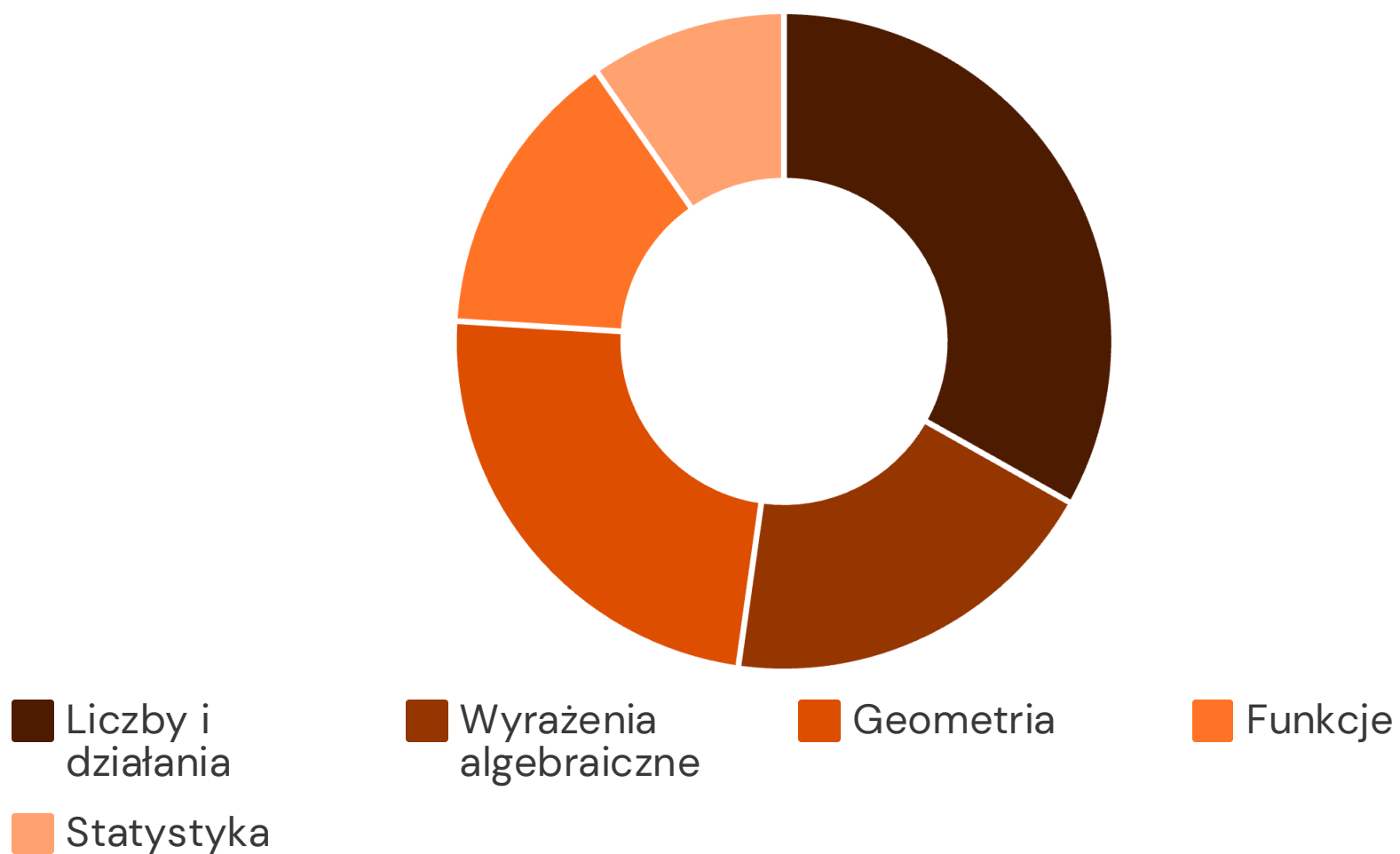
Zadania sprawdzające umiejętność korzystania z różnych źródeł informacji, analizy tekstów kultury i odnoszenia ich do kontekstów.

3

Część III: Wypowiedź pisemna

Do wyboru: **rozprawka**, **przemówienie** lub **opowiadanie**.
Najważniejsza część egzaminu – pokaż swoją twórczość i znajomość języka!

Matematyka - 125 minut



Zakres materiału

Egzamin obejmuje pełny zakres matematyki ze szkoły podstawowej. Największy nacisk położony jest na działania na liczbach, geometrię płaską i przestrzenną oraz rozwiązywanie równań.

Na egzaminie możesz używać tylko linijki!

Język angielski - 110 minut

Rozumienie ze słuchu

Okolo 25 minut na wysłuchanie nagrań i odpowiedź na pytania. Nagrania odtwarzane są dwukrotnie.

Znajomość funkcji językowych

Zadania testowe sprawdzające gramatykę, słownictwo i umiejętność stosowania języka w różnych sytuacjach.

Rozumienie tekstów pisanych

Czytanie różnorodnych tekstów i odpowiadanie na pytania sprawdzające poziom zrozumienia.

Wypowiedź pisemna

Krótką formą pisemną (najczęściej e-mail) – pokaż swoją znajomość języka w praktyce!

Dostosowania egzaminu

Wsparcie dla uczniów ze specjalnymi potrzebami

Niektórzy uczniowie mają prawo do dostosowań egzaminu zgodnie z orzeczeniem lub opinią poradni psychologiczno-pedagogicznej. To ważne, aby każdy miał równe szanse!

- Wydłużony czas trwania egzaminu
- Arkusze w większej czcionce lub w brajlu
- Obecność specjalisty (np. logopedy, tłumacza języka migowego)
- Korzystanie ze sprzętu specjalistycznego
- Możliwość korzystania z leków.



🕒 3 MIESIĄCE DO EGZAMINU

Plan przygotowań



Luty 2026 - Diagnoza

Sprawdź swoją wiedzę, zidentyfikuj mocne strony i luki. Rozwiąż testy próbne z poprzednich lat. Stwórz listę tematów do powtórzenia.



Kwiecień 2026 - Utrwalanie

Rozwiązuj próbne testy w warunkach zbliżonych do egzaminu. Doskonał pisanie wypracowań. Powtarzaj materiał, który sprawia trudność.



Marzec 2026 - Intensywna nauka

Systematyczne powtarzanie materiału według ustalonego harmonogramu. Skup się na trudniejszych zagadnieniach. Rozwiązuj zadania i sprawdzaj odpowiedzi.



Maj 2026 - Finalizacja

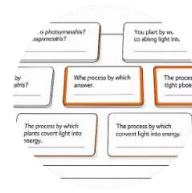
Ostatnie dni przed egzaminem – lekkie powtórki bez przeciążania. Zadbaj o odpoczynek, sen i spokój. Przygotuj wszystko na dzień egzaminu.

Efektywne metody nauki



Technika Pomodoro

25 minut nauki, 5 minut przerwy. Po 4 cyklach – dłuższa przerwa 15–30 minut.
Zwiększa koncentrację i efektywność!



Fiszki i mapy myśli

Twórz fiszki z kluczowymi pojęciami i definicjami. Rysuj mapy myśli, które pomogą Ci zrozumieć powiązania między zagadnieniami.



Nauka w grupie

Wspólne rozwiązywanie zadań, wzajemne sprawdzanie wiedzy.
Wyjaśnianie innym utrwala Twoją wiedzę – uczysz się najlepiej, gdy nauczasz!



Regularne pisanie

Dla polskiego – pisz wypracowania regularnie, prosząc nauczyciela o sprawdzenie. Im więcej ćwiczysz, tym lepiej Ci pójdzie na egzaminie!

Jak radzić sobie ze stresem?

Stres jest normalny!

Odczuwanie stresu przed egzaminem to naturalna reakcja organizmu. Kluczem jest nauczenie się, jak go kontrolować, a nie całkowicie eliminować.

Dobrze zarządzany stres może nawet pomóc – mobilizuje do działania i zwiększa koncentrację. Najważniejsze, żeby nie dać się przytłoczyć emocjom.



Rozmawiaj

Dziel się obawami z rodzicami, nauczycielami, przyjaciółmi



Akceptuj emocje

Nie ukrywaj strachu – zaakceptowanie go jest pierwszym krokiem



Myśl pozytywnie

Zastąp negatywne myśli realistycznymi: "Dam radę, jestem przygotowany"

Techniki relaksacyjne

Oddychanie przeponowe

Wdech nosem przez 4 sekundy, zatrzymaj oddech na 4 sekundy, wydech ustami przez 6 sekund. Powtarzaj przez 2–3 minuty. Ta technika natychmiast uspokaja system nerwowy.

Progresywna relaksacja mięśni

Napinaj i rozluźniaj kolejne grupy mięśni – od stóp po głowę. Każdą grupę napinaj przez 5 sekund, potem rozluźniaj przez 10 sekund. Świetna metoda wieczorem przed snem!

Wizualizacja pozytywna

Wyobraź sobie spokojne miejsce, gdzie czujesz się bezpiecznie. Może to być plaża, las, lub Twój pokój. Skup się na szczegółach – dźwiękach, zapachach, kolorach.

Aktywność fizyczna

Ruch to naturalny sposób na redukcję stresu. Spacer, bieganie, taniec, joga – 30 minut dziennie wystarczy, by poczuć się lepiej i zyskać energię do nauki.

📌 W dniu egzaminu: jeśli poczujesz stres, zamknij oczy i zrób kilka głębokich oddechów. Przypomnij sobie, że jesteś przygotowany!

Praktyczne wskazówki



Poprzedniego wieczoru

Przygotuj legitymację, długopisy zapasowe, linijkę. Zjedz spokojny posiłek, unikaj nauki na ostatnią chwilę. Połóż się spać o odpowiedniej porze – sen jest kluczowy!



Rano przed egzaminem

Wstań z odpowiednim wyprzedzeniem – bez pośpiechu. Zjedz pożywne śniadanie (np. owsianka, jajka, owoce). Unikaj energetyków! Przyjedź do szkoły o 8.15.



Podczas egzaminu

Przeczytaj uważnie instrukcję. Zacznij od zadań, które znasz najlepiej. Pilnuj czasu, ale nie panikuj. Zaznacz pytania, do których chcesz wrócić. Sprawdź odpowiedzi przed oddaniem arkusza.



Jesteś gotowy!

3

Miesiące do egzaminu

Wystarczająco czasu na solidne
przygotowania przy
systematycznej pracy

100%

Możesz to zrobić

Wierzymy w Ciebie! Przy
odpowiednim przygotowaniu i
nastawieniu osiągniesz sukces

"Sukces to suma małych wysiłków powtarzanych dzień po dniu." –
Robert Collier

Pamiętaj: egzamin ósmoklasisty to ważny, ale tylko jeden z wielu kroków w Twojej edukacyjnej drodze. Najważniejsze to dać z siebie wszystko, uczciwie się przygotować i wierzyć we własne możliwości. Powodzenia!