

PASIRUOŠIMAS

- rinkdamiesi, kokius ir kiek egzaminų laikysite, iš anksto apgalvokite ir venkite keisti sprendimą
- svarbesniems ir sunkesniems egzaminams pasiruošti skirkite daugiau dėmesio ir laiko
- mokydami darykite pertraukėles
- po ilgesnio mokymosi vieną temą ar dalyką keiskite kitu
- vienu metu geriausia mokytis du kontrastingus dalykus (pvz. matematiką ir istoriją)
- darykite konspektus, santraukas, tezes, planus
- išskirkite svarbiausią informaciją
- nevenkite sunkių klausimų ir temų atidėiodami jų ruošimą ateičiai – geriau prie jų padirbėkite ilgiau
- pradėkite ruoštis iš anksto, nes per trumpą laiką išmokta medžiaga greitai užsimiršta

EGZAMINAS

- gerai išsimiegokite
- prieš išeidami į egzaminą įsitikinkite, jog viską, ko gali prireikti, pasiėmėte
- laiku išėikite iš namų, neskubėkite

- nepanikuokite, į egzaminą būtinai nueikite, pabendraukite su draugais
- įėję į egzaminų patalpą susipažinkite su aplinka ir patogiai įsitaisykite savo vietoje
- laukdami galite užmerkti akis, pasakyti sau – viskas bus gerai
- gavę užduotis ramiai perskaitykite viską, kas parašyta, ypač nuorodas ir paaiškinimus
- susipažinę su užduotimis, įvertinkite jų sudėtingumą ir pradėkite nuo tų, kurios jums pačios aiškiausios
- jeigu dirbate lėtai, nepamirškite pasižiūrėti į laikrodį ir pasitikrinti, ar spėsite atlikti užduotis
- egzaminui įpusėjus, galite kiek pailsėti: pasėdėkite užsimerkę, pamasažuokite akis, atsiloškite
- juodraštį naudokite kūrybinėms ir sudėtingoms užduotims atlikti
- lengvesnes užduotis iš karto rašykite į švaraštį
- įsitikinkite, kad atlikote visas užduotis, kurias mokėjote, o likusios tikrai neįkandamos
- nesikarščiukite, dar kartą pamėginkite atlikti sunkesnes užduotis

Bet kokie, net ir patys sunkiausi egzaminai kada nors baigiasi. Ne visiems jų rezultatai suteikia džiaugsmą. Tiek po sėkmingų, tiek po nesėkmingų egzaminų gali užplūsti tuštumo jausmas. Tai požymis, kad reikalingas poilsis, veiklos pakeitimas. Geriausia po egzaminų laiką praleisti su artimais žmonėmis, užsiimti mėgiama veikla, pramogauti.

KONSULTUOJA PSICHOLOGĖS

- Dalia Laurinavičienė
- Skaidrė Kučinskienė
- Iliuminata Gaigalaitė
- Jurgita Bareišienė



Užeikite

*Aukštakalniog.5,
LT-28151 Utena*

KAIP MUS RASTI?

Skambinkite

Tel. (8- 389) 61546

Rašykite

El paštas:

psichologas@ppt.utena.lm.lt

Svetainė : www.ppt.utena.lm.lt



UTENOS RAJONO
PEDAGOGINĖ
PSICHOLOGINĖ
TARNYBA

*KAIP PASIRUOŠTI
EGZAMINAMS?
(atmintinė mokiniams)*