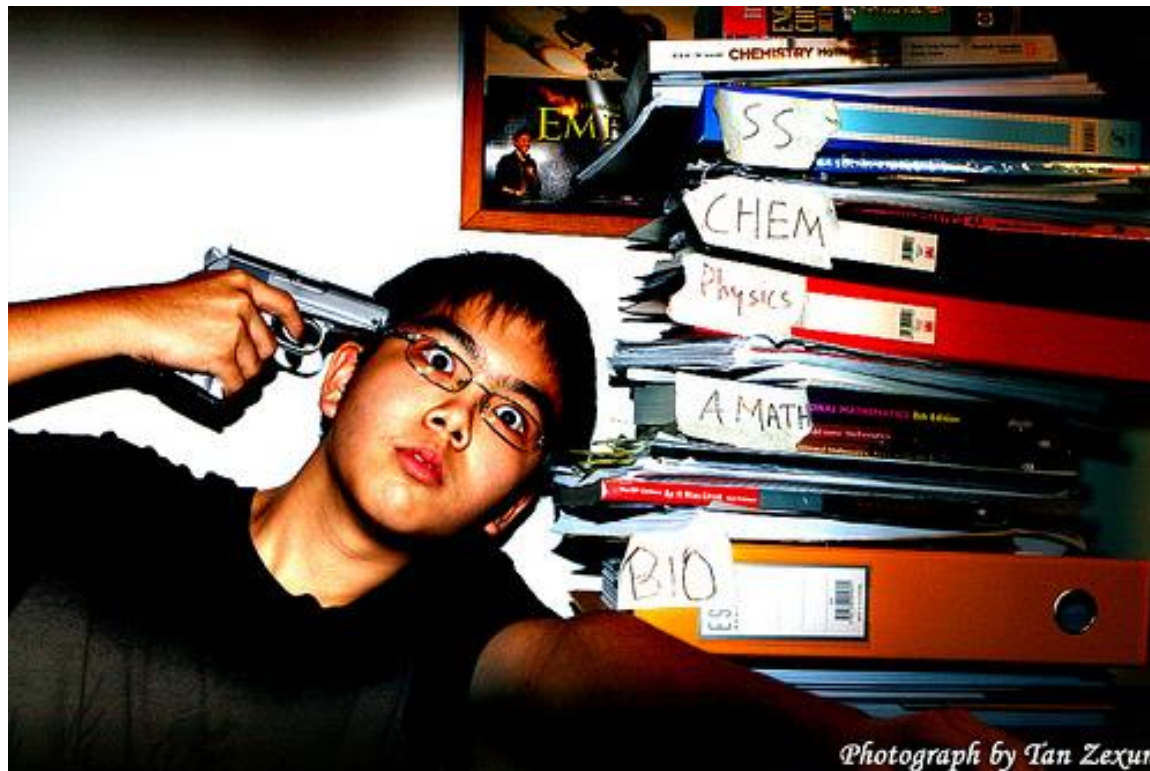
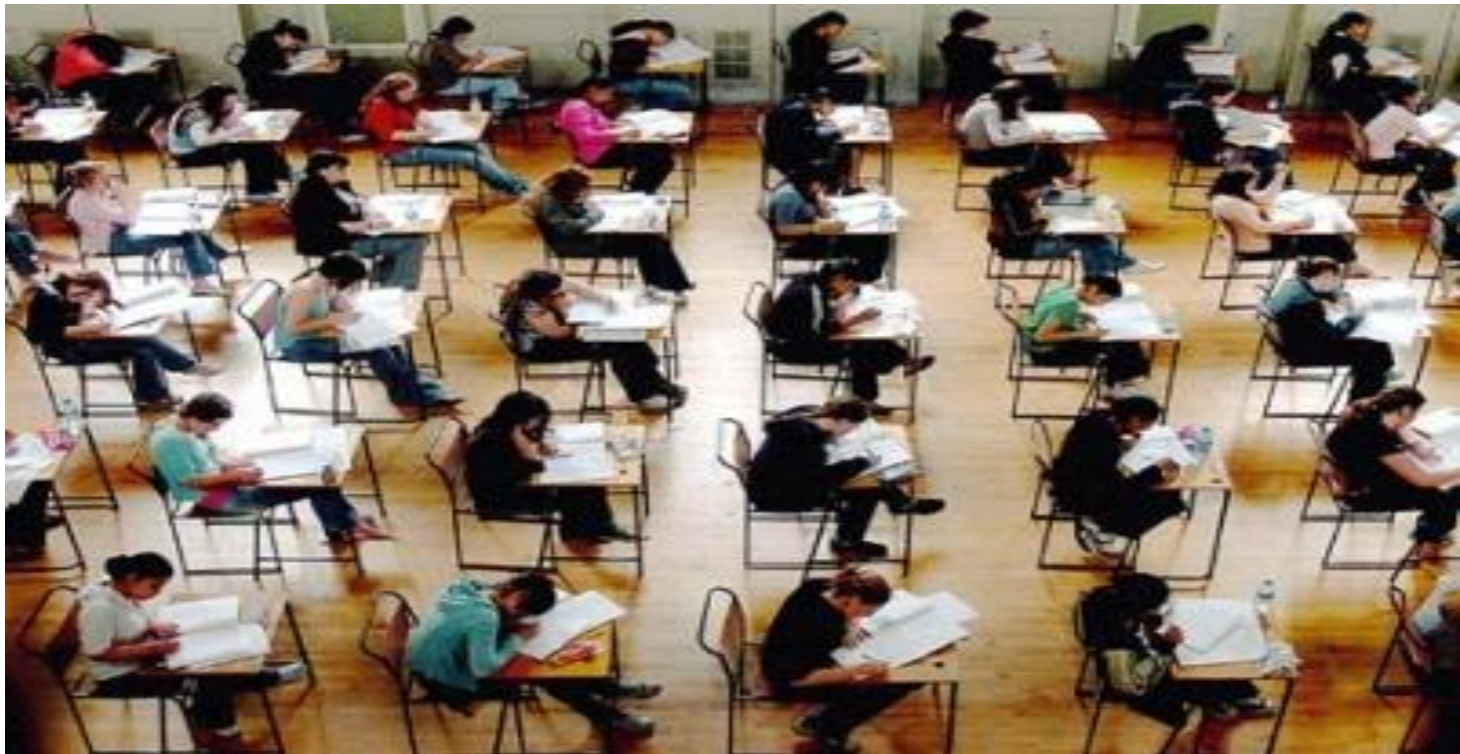


# Egzaminų baimė - viena didžiausių rykščių, nuo kurios kenčia daugelis moksleivių ir studentų



Egzaminus tenka laikyti ir mokslų daktarams, jie dažnai bijo labiau nei studentai. Tik gal ne visi apie tai pasako. Jaudulys prieš egzaminą yra netgi naudingas, nes įtampa mobilizuoja visas žmogaus pajėgas, taip pat ir proto.



Tēvai vaikams tvirtina, kaip svarbu gerai mokytis, gauti gerą pažymį, kaip bus džiugu, jeigu jų dukra ar sūnus gaus dešimtuką.



Linkėdami dešimtukų suaugę tiki, kad padeda ir skatina mokytis. Bet iš tiesų tokiu būdu užkrauna papildomą ir labai didelę atsakomybės našta. O kuo didesnė atsakomybė, tuo didesnis nerimas.



Artēja egzaminai. Stresas! Kankina nerimas.  
Vargina silpnumas. Sunku susikaupti. Greitai  
pavargstu. Esu nervingas.



# Tau trūksta B grupės vitamīnu!!!



- o Mokykitės gerai išvėdintame kambaryje.
- o Kas 1,5 valandos darykite 15 min. pertrauką.
- o Iš ryto susiplanuokite, kiek per dieną turite išmokti, ir pasistenkite to plano laikytis.
- o Net jei esate "pelėda", geriau naktį miegoti.
- o Nepalikite sunkiausių klausimų paskutinėms dienoms.
- o Svarbu gerai išsimiegoti. Labai padeda pasivaikščiojimas lauke prieš miegą, puodelis šiltos arbatos.
- o Laiku pavalgykite ir nepadauginkite kavos ar stiprios arbatos.

# Rytoj egzaminas?





- Gerai išsimiegokite. Venkite audringo vakaro prieš egzaminus.
- Prieš išeidami į egzaminą įsitikinkite jog viską , ko gali prireikti, pasiėmėte.
- Laiku išeikite iš namų. Jeigu egzamino vieta netoli, galite prasieiti pėsčiomis.
- Nepanikuokite. Būtinai eikite į egzaminą. Atėję pastebėkite draugus, pasikalbėkite, pajuokaukite.

- Gavę užduotis ramiai skaitykite viską, kas parašyta, ypač nuorodas ir paaiškinimus. Susipažinkite su užduotimis, įvertinkite jų sudėtingumą ir **pradėkite nuo tų, kurios jums pačios aiškiausios.**
- Neskubėkite ir nesiblaškykite. Jeigu žinote, jog esate lėtai dirbantysis, laikas nuo laiko pasižiūrėkite į laikrodį ir pasitikrinkite, ar spėjate atlikti užduotis.
- Egzaminui įpusėjus, pasitikrinus tempą, galite kiek pailsėti: pasėdėkite užsimerkę, pamasažuokite akis, rankas, atsiloškite. Taip pat reikėtų elgtis prieš pradėdant rašyti į švaraštį.

- Prieš paduodami darbą dar kartą įsitikinkite, kad užpildėte viską, kas reikalinga, nepalikote klaidų.
- Neskubėkite išeiti iš egzamino. Įsitikinkite, kad atlikote visas užduotis, kurias mokėjote, o likusios tikrai neįkandamos. Dar kartą pamėginkite atlikti sunkesnes.
- Nesikarščiuokite. Prisiminkite - išėję iš egzamino jau nebegrįšite. Sulaikykite save nuo noro kuo greičiau viską baigti.
- Pastebėję kaimynų darbus prisiminkite, kad ir jie gali padaryti klaidų. Neskubėkite taisyti savo darbo. Visada geriau pasilikti prie savo nuomonės.

Prisiminkite: gyvenimas po egzaminų eina toliau. Jeigu nepasisekė, tikrai neverta dėl nesėkmės žlugdyti savęs. Tiesiog kitą kartą geriau pasiruoškite.



Bet kokie, net ir patys sunkiausi egzaminai kada nors baigiasi.

Gyvenimas yra gražus 😊

