

# KĀ VEIKSMĪGI SAGATAVOTIES EKSĀMENIEM?



## PLĀNOŠANA

- Izveido mācību plānu, izmantojot eksāmenu grafiku.
- Ieplāno vairāk laika priekšmetiem un tēmām, kas Tev nepadodas.

1

## MATERIĀLI

- Piefiksē svarīgāko atgādnēs, veido kopsavilkumus.
- Izmanto interaktīvas platformas un digitālus testus.
- Lasi skaļi, lai labāk iegaumētu.

2

## TRENIŅŠ

- Risini iepriekšējo gadu eksāmenu parauga uzdevumus.
- Fiksē laiku, lai pierastu pie laika limita.
- Analizē kļūdas un mācies no tām.

3

## METODE

- Vieglāk uztver attēlus? Izmanto diagrammas, shēmas.
- Labāk iegaumē, klausoties? Skaties video, ierunā piezīmes.
- Vienatnē grūti? Mācies kopā ar klasesbiedriem.

4

## ATPŪTA

- Smadzeņu darbībai vajadzīgs miegs! Guli vismaz 7-8 stundas.
- Ēd veselīgi un sabalansēti.
- Izej svaigā gaisā, kusties un regulāri atpūtinī acis.

5

## STRESS

- Pat ja būsi labi sagatavojies, stress traucēs koncentrēties. Atrodi savu veidu, kas Tev palīdz nomierināties!
- Domā pozitīvi un centies pēc labākās sirdsapziņas!

6

**GATAVOJIES EKSĀMENIEM  
AR VIDEO KURSIEM!**

[www.paligsmacibas.lv](http://www.paligsmacibas.lv)

→ **NOTIEK EKSĀMENS!**

# **PADOMI EKSĀMENA DIENAI**

*Ierodies  
savlaicīgi!*

Kavēšanās rada lieku stresu, tāpēc ierodies ātrāk un jau iepriekšējā dienā sagatavo visu, kas būs nepieciešams līdzī uz eksāmenu!

*Sāc ar  
vieglāko!*

Nezini atbildi? Pārej pie nākamā uzdevuma un vēlāk atgriezies pie sarežģītā. Tas dos pārlicību un palīdzēs koncentrēties.

*Esi  
uzmanīgs!*

Pārlasi jautājumus un uzdevumus kārtīgi! Skolēni bieži pieļauj neuzmanības kļūdas, jo ir pavirši un neiedziļinās.

*Krāj  
punktus!*

Izpēti eksāmena vērtēšanas kritērijus. Ja nezini atbildi, izpildi daļu uzdevuma, nevis atstāj tukšu lapu!

*Esi  
pozitīvs!*

Maini attieksmi no “Es neko nezinu!” uz “Es darīšu visu, ko spēju!”. Tev noteikti izdosies!



**GATAVS EKSĀMENIEM  
AR VIDEO KURSIEM**

*VIDEO LEKCIJAS + TESTI*