

# KĀ VEIKSMĪGI SAGATAVOTIES EKSĀMENIEM



## PLĀNOŠANA

- Izveido mācību plānu, atbilstoši eksāmena grafikam
- Sāc gatavoties savlaicīgi un atvēli vairāk laika priekšmetiem un tēmām, kas Tev nepadodas

1

2

## TRENIŅŠ

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

3

4

## ATPŪTA

- Smadzeņu darbībai ir svarīgs miegs! Gulī vismaz 7-8 stundas
- Ēd veselīgi un sabalansēti
- Izej svaigā gaisā, kusties un regulāri atpūtinī acis

5

6

## MATERIĀLI

- Piefiksē svarīgāko atgādnēs, veido kopsavilkumus
- Izmanto interaktīvas platformas un digitālus testus
- Ne tikai lasi, bet arī skaļi atkārto

## METODE

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

## STRESS

- Pat ja būsi labi sagatavojies, stress traucēs koncentrēties. Tādēļ - atrodi veidu, kā vari relaksēties un elpo dziļi
- Domā pozitīvi un centies pēc labākās sirdsapziņas

GATAVOJIES EKSĀMENIEM  
AR VIDEO KURSIEM!

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

 Paligsmacibas

# 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 pārliecību un palīdzēs koncentrēties.



## Esi uzmanīgs!

Pārlasi jautājumus un uzdevumus kārtīgi! Skolēni bieži pieļauj neuzmanības kļūdas, jo ir pavisā 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!

**GATAVOJIES EKSĀMENIEM  
AR VIDEO KURSIEM!**

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

 **Palīgs mācībās**

# KĀ VEIKSMĪGI SAGATAVOTIES EKSĀMENIEM



## PLĀNOŠANA

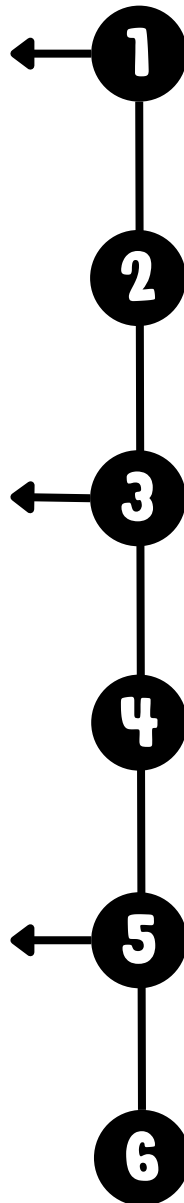
- Izveido mācību plānu, atbilstoši eksāmena grafikam
- Sāc gatavoties savlaicīgi un atvēli vairāk laika priekšmetiem un tēmām, kas Tev nepadodas

## TRENIŅŠ

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

## ATPŪTA

- Smadzeņu darbībai ir svarīgs miegs! Guli vismaz 7-8 stundas
- Ēd veselīgi un sabalansēti
- Izej svaigā gaisā, kusties un regulāri atpūtini acis



## MATERIĀLI

- Piefiksē svarīgāko atgādnēs, veido kopsavilkumus
- Izmanto interaktīvas platformas un digitālus testus
- Ne tikai lasi, bet arī skaļi atkārto

## METODE

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

## STRESS

- Pat ja būsi labi sagatavojies, stress traucēs koncentrēties. Tādēļ - atrodi veidu, kā vari relaksēties un elpo dziļi
- Domā pozitīvi un centies pēc labākās sirdsapziņas

**GATAVOJIES EKSĀMENIEM  
AR VIDEO KURSIEM!**

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

 Palīgs mācībās

# 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!

**GATAVOJIES EKSĀMENIEM  
AR VIDEO KURSIEM!**

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

 Palīgs mācībās