**REKOMENDACIJOS GIMNAZISTAMS**

**KAIP ELGTIS ARTĖJANT EGZAMINAMS?**

Vargu ar daug rasime žmonių, kuriems nėra tekę per savo gyvenimą patirti egzaminų įtampos ir baimės. **Egzaminų baimė –** viena didžiausių rykščių, nuo kurios kenčia ir daugelis moksleivių. Daugiausiai bijoma nesėkmės ir galimybės gauti prastą įvertinimą arba neišlaikyti egzamino. Tačiau taip pat bijoma nespėti pasiruošti, galimų sudėtingų klausimų, netikėtų neįveikiamų sunkumų ir pan. Kuo daugiau bandome įsivaizduoti galimas nesėkmes, tuo didesnė baimė gali mus apimti. Norėdami sau padėti turėtume labiau orientuotis į stipriąsias savo puses, ieškoti galimybių, numatyti gerąsias pasekmes. Įtampa egzaminų metu – normali būsena, ją galima valdyti. Jaudulys prieš egzaminą yra netgi naudingas, jis mobilizuoja visas žmogaus pajėgas. Nepadeda per didelė baimė. Be to, ją didina nežinomybė kas bus, kaip viskas klostysis.

**Kaip galite patys sau padėti?**

* Kuo daugiau sužinokite apie egzaminų tvarką ir turinį.
* Laikykitės įprasto gyvenimo ritmo, mokymosi būdo, tegul jus supa įprasta aplinka.
* Jeigu artėjant egzaminui jūsų gyvenime įvyko nenumatyti dideli pakitimai, esate išmušti iš kasdienių vėžių, nevenkite ieškoti specialistų pagalbos.
* Pasikalbėkite su savo šeima apie tai, kaip jie galėtų palengvinti mokymąsi: elgtis tyliau, netrukdyti, suteikti ramią vietą mokymuisi.
* Įvertinkite ir savo poreikį mokytis su draugu ar grupėje. Toli gražu ne kiekvienas gerai mokosi savarankiškai.
* Žmonės vieni kitus gali “užkrėsti” nereikalingomis emocijomis. Paprašykite artimųjų ir draugų suvaldyti nerimą prieš egzaminus. Apie jų pergyvenimus pasikalbėti galėsite egzaminams pasibaigus.
* Prieš egzaminus drąsinkite save ir kitus, galvokite - ką mokotės, ką išmokote, ką galite, sugebate. Nuteikite save optimistiškai.
* Nuraminkite save. Nerimui pakilus darykite pertraukėles. Gal jums padės pasivaikščiojimas ar bendravimas su naminiu gyvūnėliu, muzikos klausymas ar dušas, skanus maistas ar nedidelė mankštelė.
* Stebėkite save ir savo pojūčius jie - geriausi patarėjai, kaip galite atstatyti jėgas ir pasitikėjimą savimi. Svarbu gerai maitintis, išsimiegoti, ilsėtis dirbti pagal planą. Taigi venkite labai eksperimentuoti prieš egzaminus, geriau laikykitės jums įprastos dienotvarkės ir jau išbandytų mokymosi būdų.

**REKOMENDACIJOS TĖVAMS**

**KAIP GALITE PADĖTI SAVO VAIKUI PRIEŠ EGZAMINĄ?**

Nors egzaminus laiko vaikai, tačiau egzaminų įtampą, baimę išgyvena ir tėvai.
Iškyla jaunystės prisiminimai,  atgyja asmeninis patyrimas laikant egzaminus. Be to prisideda nerimas dėl vaiko galimų sunkumų ir savo bejėgiškumo suteikti reikiamą pagalbą. Gali taip atsitikti, kad tėvų baimės savo stiprumu netgi pranoks vaiko išgyvenimus. Tėvai labai atvirai reikšdami savo emocijas, gali sustiprinti vaikų neigiamą būseną, kuri trikdo pasiruošimą, blaško vaikų dėmesį mokantis. Gali kilti netgi bereikalingi konfliktai.
**Patarimai tėvams:**

* Prisiminkite kad egzaminą laikote ne jūs, bet  JŪSŲ VAIKAS.
* Venkite gąsdinti ir numatyti blogas pasekmes, nuo to tik didės nerimas.
* Palaikykite vaikus, suteikite reikalingą pagalbą: padėkite mokytis arba suraskite, kas tai galėtų padaryti, ieškokite reikalingos informacijos, padėkite geriau susiplanuoti pasiruošimo laiką, nuraminkite savo vaiką, pasirūpinkite buitiniais dalykais     (pvz. reguliariu maitinimusi ) ir pan.
* Nedramatizuokite situacijos, pasistenkite  išlikti ramiu.
* Daugiau dėmesio skirkite vaiko pasiruošimui egzaminams, o ne jų rezultatams.
* Džiaukitės tais rezultatais kuriuos parodo vaikas, jeigu jie jūsų nedžiugina pagalvokite apie ateities alternatyvas.
* Apie savo nerimą daugiau kalbėkite su sutuoktiniu, draugais, bendradarbiais, negu su vaiku.
* Padrąsinkite save ir vaiką, suteikite vilties, parodykite vaikui alternatyvas (jei nepavyktų ar pan.).

Pasiruošimas - labai svarbus egzaminų etapas. Retai egzamino rezultatai pranoksta įdėtą paruošiamąjį darbą. Bet įmanoma, kad ir gerai pasiruošus gali ištikti nesėkmė. Yra mokinių, kurių nuomone galima “laimėti” egzamino rezultatus per daug jiems nesiruošiant. Šis vienas labiausiai paplitusių mitų apie egzaminus neretai pakiša koją taip galvojantiems moksleiviams.
Dar viena paplitusi nuomonė – tikrai šaunūs moksleiviai sugeba gerai pasiruošti egzaminui per trumpą laiką.

Deja, taip atsitinka ne visiems, nes skirtingai suprantamas “šaunumas”, kuris ne visada siejamas su mokymosi sugebėjimais.

**REKOMENDACIJOS GIMNAZISTAMS**

**KAIP ELGTIS PRIEŠ PAT EGZAMINĄ?**

**Egzaminams artėjant:**

* Venkite mokytis prieš pat egzaminą. Medžiaga, kurią kartosite prieš egzaminą, užgoš anksčiau išmoktą. Netgi geriau, jeigu spėjate palikti medžiagai “susigulėti” dvi dienas.
* Gerai išsimiegokite. Venkite audringo vakaro prieš egzaminus.
* Prieš išeidami į egzaminą įsitikinkite jog viską , ko gali prireikti, pasiėmėte.
* Laiku išeikite iš namų. Venkite skubėti. Jeigu egzamino vieta netoli, galite prasieiti pėsčiomis.
* Nepanikuokite. Būtinai eikite į egzaminą. Atėję į egzaminą pastebėkite draugus, pasikalbėkite, pajuokaukite.
* Įėję į egzaminų patalpą gerai apsidairykite, susipažinkite su aplinka ir patogiai įsitaisykite savo vietoje.
* Laukdami galite užmerkti akis, dar kartą save nuraminti, pasakyti sau – viskas bus gerai.
* 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. Atlikite kaskart tą užduotį, kuri suprantama, aiški.
* Neskubėkite ir venkite blaškymosi. Jeigu žinote, jog esate lėtai dirbantysis, prisiminkite kaskart pasižiūrėti į laikrodį ir pasitikrinti, ar spėjate atlikti užduotis.
* Egzaminui įpusėjus, pasitikrinus tempą, galite kiek pailsėti: pasėdėkite užsimerkę, pamasažuokite akis, rankas, atsiloškite. Taip pat reikėtų elgtis prieš pradedant rašyti švarraštį.
* Juodraštį naudokite kūrybinėms ir sudėtingoms užduotims atlikti. Lengvesnes užduotis iš karto rašykite į švarraštį. 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, geriau panagrinėkite, dėl ko galėjo atsirasti skirtingi sprendimai. Visada geriau pasilikti prie savo nuomonės.
* Bet kokie net ir patys sunkiausi egzaminai kada nors baigiasi. Ne visiems jų rezultatai sukelia džiaugsmą. Tiek po nesėkmingų tiek po sėkmingų egzaminų gali užplūsti tuštumo jausmas. Tai požymis kad reikalingas poilsis, veiklos pakeitimas. Geriausia po egzaminų praleisti laiką su artimais žmonėmis, užsiimti mėgstama veikla, pramogauti ir džiaugtis gyvenimu.

**REKOMENDACIJOS GIMNAZISTAMS PASIBAIGUS EGZAMINAMS**

**KAIP ELGTIS PO EGZAMINŲ?**

* Negalvokite apie jau laikyto egzamino nesėkmes. Pakeisti galite tik savo mokymosi stilių ir nekartoti senų klaidų.
* Jeigu jūs iš tiesų “susikirtote” per egzaminą, paanalizuokite, kokių klaidų galėtumėte išvengti besiruošdami kitam.  Pasimokykite iš savo klaidų.
* Jeigu egzaminų rezultatai užkirto jums kelią, kurį buvote pasirinkę, apgalvokite savo pasirinkimą ir bandykite dar kartą arba pakeiskite planus.
* Prisiminkite: gyvenimas po egzaminų eina toliau. Tikrai neverta dėl nesėkmės žlugdyti savęs. Tiesiog kitą kartą geriau pasiruoškite.
* Nelaikykite visko savyje. Raskite su kuo galite pakalbėti apie savo nesėkmes.Galite kreiptis pagalbos į specialistus ar kitus jums patikimus žmones.

***Tinkama mityba***

* Tinkama mityba - tai pirmiausia įvairus maistas. Kaip atsiranda emocinis išsekimas? Tai reakcija į stresą. Ir būtent tinkama mityba - vienas iš prieinamiausių būdų jį atlaikyti.
Žmonėms, patiriantiems nuolat stresą, visada pritrūksta kokio nors elemento. Pavyzdžiui, B grupės vitaminai itin svarbūs nervų sistemai, todėl jei neaprūpinsite organizmo šiais vitaminais, galite turėti nervinių sutrikimų, justi didesnį liūdesį, stresą. Rekomenduotini vartoti šie B grupės vitaminų deriniai t.y. B1, B6, B12. Daugiau vitaminų B reikia dirbant sunkų fizinį darbą, intensyviai sportuojant, esant karštam orui, tačiau paros norma neturėtų viršyti 2-3 mikrogramų. B grupės vitaminų būtina gauti su maistu.
* Vitamino B1 daugiausia yra augaliniuose maisto produktuose: rupaus malimo duonoje, pupose, žirniuose ir kt., o mažiau bulvėse, morkuose, kopūstuose.
* Vitamino B6 gausu žuvyje, galvijų kepenyse, paukštienoje, tačiau daugiausia šio vitamino yra avinžirniuose.
* Virtuose jūrų moliuoskuose B12 vitamino koncentracija didžiausia. Vitamino B12 gausu galvijų kepenyse, upėtakiuose, lašišuose, tunuose, o taip pat ir košėse.
* Pirmieji magnio trūkumo požymiai pasireiškia padidėjusiu jautrumu stresui, dirglumu, galvos skausmu. Taip organizmas tarsi praneša apie magnio stoką. Jo gausu žaliose lapinėse daržovėse, riešutuose, žuvyje, pupelėse, lęšiuose, avokaduose, bananuose, neriebiuose pieno produktuose.
* Dažnai būna kalti moksleiviai kai patys, pernelyg piktnaudžiauja kava ir kitais gėrimais, kuriuose yra kofeino. Nepamirškime, kad kofeinas išstumia magnį iš organizmo.

***MIELI MOKINIAI,
Žvelkite į ateitį su viltimi.Egzaminai - laikinas dalykas. Tai ─ darbas, kurį reikia atlikti. Bet jį padarius, gyvenimas tęsis toliau.
Sėkmės jums, sveikatos ir kantrybės !***