



# EI, MOKSLEIVI!

## ATSAKYK Į KLAUSIMUS:

### 1. Ar šiais metais laikai egzaminus?



Taip

Ne



### 2. Ar šiuo metu jauti tai:

Dadidėjusį nerimą ir dirglumą



Sustiprėjusį širdies plakimą



Užmaršumą



Dykčio priepuolius



Apetito sutrikimus



Regos sutrikimus



Galvos svaigulį



Apatiją viskam



Kaltės, baimės, nevilties jausmus



Galvos skausmus



Žemą savivertę



Nuolatinį nuovargį



Sunkumus užmiegant vakare ir atsibundant ryte



Skausmus be priežasties įvairiose kūno vietose



Jei į 1 ir 2 klausimus atsakei „taip“, vadinasi jauti egzaminų stresą;  
Jei į 1 klausimą atsakei „taip“, o į 2 „ne“,  
vadinasi greitu metu dar pajusi egzaminų stresą;  
Jei į 1 klausimą atsakei „ne“ vadinasi  
egzaminų stresas tavęs laukia kitamet.



## Kas tas egzaminų stresas?

Egzaminų stresas, lygiai taip pat kaip ir bet kuris kitas stresas, yra tiek asmens fiziologinių, tiek psichologinių, tiek elgesio reakcijų į egzaminus, **rezultatas**.



## Kam reikalingas egzaminų stresas?

Įsivaizduok egzaminus **be streso**:

- Panašu, kad neįsivaizduojant streso, visiškai nesiruoštum egzaminams. Dėl streso metame visus kitus užsiėmimus, kurie nesusiję su stresu, tai padeda susikaupti.
- Neįsivaizduojant streso, nejauti ir reikalo eiti į egzaminą. Į jį galbūt neatvyktum, pamirštum arba atvyktum pavėlavęs.
- Galiausiai atvykęs į egzaminą sunkiai susikaupsi, nes į galvą lys nesusiję dalykai: stresas mums padeda susikoncentruoti į užduotį. Jis padeda sutelkti jėgas, dėmesį, atmintį užduotims atlikti. Tačiau svarbu, kad to streso būtų nedaug, nes per didelis stresas verčia galvoti tik apie jį, tampa sunku atsipalaiduoti ir susitelkti užduočių atlikimui.

## Kaip sumažinti egzaminų baimę?



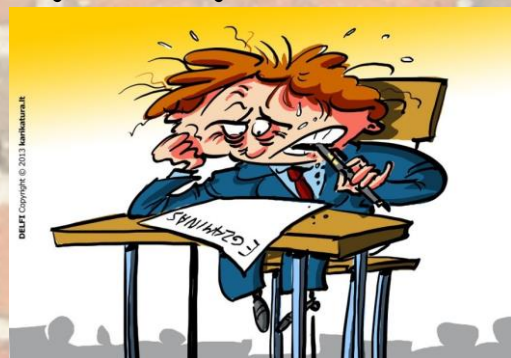
- Prisimink, kad egzaminus laikai **sau**, ir tik sau.
- Apgalvok įvairius variantus, ką darysi išlaikęs, neišlaikę ar išlaikęs ne taip kaip tikėjaisi egzaminus.
- Nusiramink, nes egzaminai praeina. Tai tik vienas gyvenimo etapas.

## Kaip mokytis efektyviau?

Visų pirma: **išjunk**  Antra: **uždaryk** 

Trečia: **ištrink visus žaidimus** iš kompiuterio.

- Tada gali ieškoti tau tinkančio mokymosi būdo: rask sau tinkančią **aplinką**, kur lengviausia susikaupti;
- Pasirink **metodus**, kurie tau labiausiai tinkantys: užsirašinėk svarbiausius faktus, gali susikabinti lapelius matomiausioje vietoje, kartokis mokymosi medžiagą, konspektuokis ar pan.
- Sunku išlaikyti **dėmesį**? Pradėk mokytis neilgais mokymosi intervalais pvz. 15-20 min. ir palaipsniui juos didink. Kas 45-60 min. padaryk pertrauką. Nesimokyk visko paskutinę naktį. Naktis prieš egzaminus skirta poilsiui





## Ko nedaryti?

▪ Ruoškis egzaminam iš anksčiau, **nepalik** visko paskutinei nakčiai.



- Be gydytojų nurodymo **negerk** vaistų.
- **Nevartok** alkoholio, venk energetinių gėrimų ir didelio kavos kiekio.
- **Nepamiršk** pailsėti ir pavalgyti - kai esam pavargę ir alkani, nerimas tik stiprėja.

## Kur kreiptis pagalbos?

**Bendraklasiai** - kartu lengviau ir mokytis, ir nervintis.

**Mokytojai, tėvai** - kartais jie puikiai moka padrašinti ir palaikyti.

**Mokyklos psichologė.**

8-800-28888 - **Jaunimo linija**, dirba visą parą.



## Kaip aš mokausi egzaminams:



**Draugai galvoja,  
kad mokausi  
taip**



**Mama galvoja,  
kad mokausi taip**



**Mokytojai  
galvoja, kad  
mokausi taip**



**Man atrodo, kad  
mokausi taip**

skype

You Tube

facebook

**Iš tikrųjų  
mokausi taip 😊**

Nusiramink, iki egzaminų laiko dar yra.  
Tad čiupk knygas ir ruoškis jiems, o nervus į  
konservus!

