

# KRETINGOS RŠC AKTUALIJOS

KRETINGOS RAJONO ŠVIETIMO CENTRO NAUJIENOS IR AKTUALIJOS

PRENUMERATA

KRETINGOSRSC.LT



## SKAITMENINIŲ PRIEMONIŲ MUGĖ

- Gegužės 10 d. 11.00 val. kviečiame atvykti į Kretingos rajono savivaldybės M. Valančiaus viešąją biblioteką į „Inovatyvių mokymosi priemonių pristatymą“.
- Skaitmeninėje mugėje skaitmenines priemones ir paslaugas pristatys UAB „Biznio mašinos“, UAB „Karjeros kelias“, „Mokslo technologijos“, UAB „Ellis Code“, UAB „Forward education tools“, UAB „Elvis“ ir kt.

ŽR. PROGRAMĄ

### Gegužės 21 d. 14.00 val.

Antikorupcinio švietimo mokymai „Korupcijos samprata ir pasireiškimas Lietuvoje.“

Antikorupcinės aplinkos kūrimas švietimo įstaigose“. Lektorė – Laura Strukaitytė, Lietuvos Respublikos specialiųjų tyrimų tarnybos Antikorupcinio švietimo skyriaus vyresnioji specialistė vyresnioji agentė.

Kviečiame dalyvauti nuotoliniu būdu



REGISTRACIJA



## ŠVIETIMO CENTRO GEGUŽĖS MĖN. PLANAS

Daugiau mokymų, seminarų ir gerosios patirties renginių rasite Švietimo centro gegužės mėn. veiklos plane.

ŽIŪRĖTI PLANĄ ČIA...

## Gegužės mėn. metodinė veikla



**Gegužės 6 d. 15.00 val.**

**Pradinio ugdymo mokytojų metodinių grupių pirmininkai** kviečiami dalyvauti apskritojo stalo diskusijoje „**Kaip UTA keičia pradinio ugdymo mokytojų darbą?**“.  
Diskusija vyks Švietimo centre.



**Gegužės 9 d. 13.30 val.**

**Ikimokyklinio ugdymo mokytojai** kviečiami dalyvauti metodiniame susirinkime „**Ikimokyklinio ugdymo mokytojų koordinacinės grupės narių rinkimai**“.

Susirinkimas vyks Švietimo centre.



**Gegužės 8 d. 13.00 val.**

**Psichologai ir socialiniai pedagogai** kviečiami dalyvauti metodinėje valandoje „**Praktikoje taikomų streso įveikos strategijų pristatymas**“  
Diskusija vyks Švietimo centre.



**Gegužės 21 d. 15.00 val.**

**Užsienio kalbų mokytojai** kviečiami dalyvauti metodinėje valandoje „**Atliepiant atnaujinto ugdymo programas**“.

Susitikimas vyks Švietimo centre.

**Gegužės 23 d. 15.00 val.**

**Dailės ir technologijų mokytojai** kviečiami dalyvauti metodiniame susirinkime „**Dailės ir technologijų mokytojų koordinacinių grupių narių rinkimai**“

Diskusija vyks Švietimo centre.



**Gegužės 28 d. 15.00 val.**

**Lietuvių kalbos ir literatūros mokytojai** kviečiami dalyvauti metodiniame susirinkime „**Dėl lietuvių kalbos mokytojų metodinio būrelio koordinacinės grupės narių rinkimo**“

Susirinkimas vyks Švietimo centre.

**KRETINGOS RAJONO MOKYKLŲ DALYKŲ MOKYTOJŲ METODINIŲ BŪRELIŲ KOORDINATORIŲ SĄRAŠAS**

## Gegužės 16-24 d. ATVIROS VEIKLOS

Gegužės 16 d. 8.00 val.

Atvira integruota  
dorinio ugdymo, dailės, prancūzų k., anglų k.  
pamoka  
„Tarpkultūrinis bendradarbiavimas“



Jurgio Pabrėžos universitetinėje  
gimnazijoje



Gegužės 16 d. 8.00 val.

Atvira gamtos mokslų pamoka  
„Leonardo da Vinci. Nuo vaiko iki genijaus“  
Pradinio ugdymo mokytojams

Jokūbavo A. Stulginskio  
mokykloje-  
daugiafunkciame centre



Gegužės 21 d. 9.30 val.

Atvira STEAM veikla  
„Kas atsitiks?“

Ikimokyklinio ugdymo mokytojams

Simono Daukanto  
progimnazijos Rūdaičių  
skyriuje



Gegužės 24 d. 9.30 val.

Atvira veikla  
„Gyvūnų karalystėje“  
Ikimokyklinio ugdymo mokytojams  
Kurmaičių pradinėje mokykloje



**PASIŽVALGYKITE PO  
EDUKACINIŲ BANKŲ.  
ATRASKITE NAUJAS 2024 M.  
PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO,  
MUZIKOS, PRADINIO UGDYMO  
IR TIKYBOS METODINES  
PRIEMONES.**

**INTEGRUOTOS  
pamokos**

Kretingos rajono švietimo  
centro edukaciniame banke  
sukurta nauja skiltis: **METODINES PRIEMONES**

**Integruotos pamokos.**

**SIŪSKITE**

Kviečiame dalintis metodinėmis  
priemonėmis integruotoms  
pamokoms

el. paštu:

[egle.lubiene@kretingosrsc.lt](mailto:egle.lubiene@kretingosrsc.lt)



**REGISTRACIJA  
! ATVIROS  
VEIKLAS**

# FESTIVALIAI, KONKURSAI, KONFERENCIJOS



**KVIETIMAS**  
ŽEMAITIJOS REGIONO ŠVIETIMO ĮSTAIGŲ IKIMOKYKLINIO  
IR PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ FESTIVALIS

**IŠ MOČIUTĖS  
SKRYNIOS**

**2024 M. GEGUŽĖS 7 D.  
10.00 VAL.**

KRETINGOS R. KULTŪROS CENTRAS

Festivalį organizuoja:  
Kretingos lopšelis-darželis „Ažuoliukas“, partneriai –  
Kretingos rajono švietimo centras, Kretingos rajono  
kultūros centras.





**STEBIŲ,  
TYRINEJŲ,  
PAŽIŠTU**

**Gegužės 16 d.  
11.00 val.**

**Nuostatai**

KRETINGOS RAJONO 1-4 KLASIŲ MOKINIŲ LAUKO GANTAMOKLINĖ KONFERENCIJA

KARTENOS MOKYKLOJE-  
DAUGIAFUNKCIAME  
CENTRE

KRETINGOS  
RAJONO  
ŠVIETIMO  
CENTRAS

**PRADINIŲ KLASIŲ  
MOKINIŲ KONKURSAI**

**„KETVIRTOKŲ  
KETVIRTOKAS“**



**GEGUŽĖS 10 D.  
12.00 VAL.**

**NUOSTATAI**

KRETINGOS  
Marijono Dajoto  
PROGIMNAZIJA



**RAJONINIS 1-4 KL. MOKINIŲ  
SKAITYMO KONKURSAI**

**„Kalbu žemaitiškai  
Žemaitės tėviškėje“**

**Gegužės 7 d.  
14.00 val.**

Žemaitės memorialiniame  
muziejuje, Bukantės  
dvarelis

Pradinio ugdymo  
mokytojams ir  
mokiniam

KRETINGOS  
RAJONO  
ŠVIETIMO  
CENTRAS

# PEDAGOGINĖ PSICHOLOGINĖ PAGALBA



## KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

### PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS tėvams

„SOS: padėkime vaikams dalintis,  
palaukti ir gerbti ribas“

PEDAGOGINĖS PSICHOLOGINĖS  
PAGALBOS SKYRIAUS PSICHOLOGĖ  
VIKA GRIDIAJEVA IR SOCIALINĖ  
PEDAGOGĖ DAINORA KALNIŠKIENĖ

2024 m. gegužės 15 d., 17.00 val.



## „KŪRYBINĖS POPIETĖS“

KURMAIČIŲ PRADINĖS  
MOKYKLOS 1-4 KLASIŲ  
MOKINIAMS IR JŲ TĖVELIAMS

Dailės terapijos užsiėmimai



2024 m. gegužės 27 d.

Mokyklos aktų salėje 15:30 val.  
su PPP skyriaus psichologe Dalia Mikalauskiene ir  
socialine pedagoge Dainora Kalniškiene  
Registracija telefonu 8 682 33 916

## INTERVIZIJOS GRUPĖ MOKYTOJAMS

Su Pedagoginės psichologinės pagalbos  
skyriaus psichologe Vika Gridiajeva ir  
socialine pedagoge Dainora Kalniškiene

I/d „Ažuoliukas“

Gegužės 9 d. 13:00 val.

- ✓ Problemos analizė
- ✓ Palaikymas
- ✓ Galimybių ieškojimas drauge

REGISTRACIJA:



## KVIEČIAME DALYVAUTI PEDAGOGINĖS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS SKYRIAUS KOMANDOS ORGANIZUOJAMOSE VEIKLOSE

GEGUŽĖS 8 D. 17.00 VAL.

*Kretingos  
lošėlyje-darželyje  
„Žilvitis“*



## PASKAITA „PASIRUOŠKIME MOKYKLAI KARTU“

būsimų priešmokyklinės ugdymo grupės mokinių tėvams  
su PPP skyriaus psichologe Vika Gridiajeva

KRETINGOS  
rajo  
SVIETIMO  
CENTRAS



# KVIEČIAME DALYVAUTI GEGUŽĖS MĖN. EKSKURSIJOSE

## TARPTAUTINĖ ŠEIMOS DIENA

**GEGUŽĖS 15 D.**

Gegužės 15 d. - **Tarptautinė šeimos diena**. Šia proga norime pakviesti šeimas, pagal Jums sudarytą maršrutą, leisti į smagią kelionę po Kretingos rajoną...

**Maršrutą šeimos atostogoms rasite**



## EKSKURSIJA „PAMIRŠTOS DVARO ISTORIJS“

**GEGUŽĖS 11 D. 11.00 VAL.**

Kretingos dvaras – daugybės pirmų kartų dvaras. Pirmoji telefono linija, pirmoji hidroelektrinė, pirmasis lietuviškas darželis... O kur dar istorijos apie stebuklingą Meilės slėpimą? Ir dar daugiau išgirsite ekskursijos metu.

**INTEGRUOTOS PAMOKOS**

**KAINA – 4.00 €/ASM.**

- Integruotos pamokos



## EKSKURSIJA „KRETINGOS POŽEMIAI. JEIGU SIENOS PRABILTŲ“

**GEGUŽĖS 18 D. 11.00 VAL.**

Ekskursijos metu aplankysite Kretingos bažnyčios kriptas, Šv. Antano rūmų rūšį, Tiškevičių koplyčios mauzoliejų.

**KAINA – 8.00 €/ASM.**

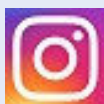


## EKSKURSIJA „GRAFŲ TIŠKEVIČIŲ LEGENDOS“

**GEGUŽĖS 25 D. 11.00 VAL.**

Šią žavią kelionę į praeitį pradėsite nuo bažnyčios, trumpai sustosite prie paslaptingojo mūrinio tilto, pažvelgsite į aukščiausius Lietuvoje kapinių vartus. Dvaro parko alėjomis pasieksite pirmąjį Lietuvoje darželį, iš išorės apžiūrėsite ūkinius dvaro pastatus ir grafų Tiškevičių rezidenciją.

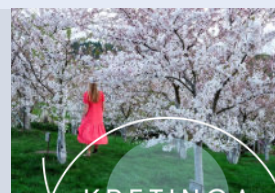
**KAINA – 8.00 €/ASM.**



**KVIEČIAME SEKTI MUS SOCIALINIJOSE TINKLUOSE**

**DAUGIAU**

Kviečiame skaityti naujausią straipsnį apie Kretingos rajoną!



**KRETINGA**



Vietų skaičius ribotas, todėl kviečiame registruotis telefonu: +370 670 93890  
Daugiau informacijos rasite: [www.aplankykkretinga.lt](http://www.aplankykkretinga.lt)



Gegužės 17 d.  
10.00 val.  
Kretingos  
mokyloje-darželyje  
„Žibutė“

## Respublikinė teorinė-praktinė konferencija „STEAM UGDYMAS DARŽELYJE: MOKAU IR MOKAUSI 2024“

LIETUVOS EDUKOLOGIJOS MOKSLO ATSTOVAMS, IKIMOKYKLINIO, PRIEŠMOKYKLINIO, PRADINIO UGDYMO  
MOKYTOJAMS, ŠVIETIMO PAGALBOS SPECIALISTAMS, VADOVAMS, JŲ KOMANDOMS

**NUOSTATAI**

↓ Mums svarbi Jūsų nuomonė, rašykite:

[vilija.kontrime@kretingosrsc.lt](mailto:vilija.kontrime@kretingosrsc.lt)

**Prenumerata** → **čia**

# PAGALBA DĖL MOKINIŲ NERIMO IR STRESO:

## REKOMENDACIJOS MOKYTOJAMS



*Kretingos rajono švietimo centro pedagoginės  
psichologinės pagalbos skyriaus  
psichologė-psichoterapeutė Sonata Vizgaudienė*

- **Kurkite teigiamus santykius su mokiniais** (pozityvus santykis skatina domėtis, mokytis ir gerai jaustis).
- **Kiek galite, stenkitės įsijausti į kiekvieną mokinį**, ypač tuos, kuriems labiau reikia supratimo ir pagalbos („pabūti kito batuose“).
- **Aktyviai, kiek įmanoma, pastebėkite žymesnius mokinių savijautos ar elgesio pokyčius** (pvz., aktyvus mokinys tampa uždaru ir apatišku, ramesnis – tampa nebūdingai aktyvus; pastebite drastiškus emocijų šuolius – nuo itin prastos savijautos į perdėtai keistai ekspresyvią; pastebite nebūdingus agresyvaus elgesio požymius; matote, kad mokinys aktyviai slepia rankas – galimai savižalos randus; labai suprastėjo mokymosi rezultatai; paprastai bendraujantis mokinys pradeda šalintis bendraamžių, vengia socialinių situacijų; kurį laiką pastebite ryškesnį mokinio nuovargį, energijos stoką; mokinys kalba apie mirtį, gyvenimo beprasmybę; mokinys netikėtai išbėga iš pamokos(-ų) ir pan.). Jei pastebite minėtus pasikeitimus, kalbėkitės su mokiniu, rekomenduokite pagalbą.

- **Domėkitės mokinių savijauta** (atkreipkite dėmesį į ryškiau pasikeitusią savijautą, po pamokos pasiteiraukite, kaip jaučiasi).
- **Veskite pamokas, skirtas kurti santykiams**, bendrauti, pažinti.
- **Neignoruokite kylančių problemų, reaguokite į jas esamu momentu** (pvz., pastebėję sudirgusius mokinius pamokos pradžioje, paskirkite laiko tai aptarti).
- **Spręskite konfliktus pasitelkę pozityvius metodus** (pasigilinat, kodėl kyla nesutarimas, kalbant, variantis).
- **Neauginkite mokiniams egzaminų siaubo** perdėtais komentarais apie jų sunkumą, galimybę neišlaikyti ir pan. Kiek galite rečiau mokymosi procese kalbėkite apie egzaminus. Prisiminkite, kad mokiniai mokosi ne dėl egzaminų.
- **Kiek įmanoma, kelkite kiekvienam mokiniui skirtingus tikslus** pagal jų galimybes mokytis ir sudarykite sąlygas pasiekti jam gerų rezultatų (pvz., prisiminkite, jog kai kuriems mokiniams ir 6 ar 7 yra pakankama sėkmė).
- **Jei mokinys nusipelno, nepamirškite pagirti ir paskatinti.**
- **Jei matote, kad paaugliui praverstų psichologo pagalba, padėkite susisiekti.**
- **Pasirūpinkite savo savijauta darbe.** Apie sudėtingus atvejus kalbėkitės su galinčiais suprasti kolegomis, specialistais. Prašykite pagalbos.
- **Pasirūpinkite savimi.** Nepamirškite darbo ir asmeninio gyvenimo balanso.



# PAGALBA DĖL MOKINIŲ NERIMO IR STRESO:

## REKOMENDACIJOS VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIŲ TĖVAMS

- **Stebėkite savo paauglį ir atkreipkite dėmesį į bet kokius netipiškus nuotaikų ar elgesio pokyčius** (pvz., vaikas darosi labai uždaras ir niūrus; stebite staigius ir perdėtus šuolius tarp labai prastos ir itin geros nuotaikos; nebūdingai ilgai tęsiasi per geranuotaiką; išsako mintis apie saviagresiją, nenorą gyventi ar pan.; pastebite pjaustymosi požymius ant rankų ir kojų arba slepia rankas ir kojas; kartoja agresiją į save ar kitus; demonstruoja perdėtą susirūpinimą egzaminų rezultatais; atsisako socialinio gyvenimo; skundžiasi besikartojančiais skausmais ir negalavimais be fiziologinės priežasties; pasireiškia stiprus nerimas ir panikos atakos; būdinga apatija ir energijos stoka, nemiga, apetito stoka ar persivalgymas; pastebite bet kokią kitą akivaizdų pasikeitimą). Jei matote minėtus pasikeitimus, kalbėkitės su vaiku, ieškokite pagalbos.
- **Bendraukite su savo vaiku.** Prisiminkite, kad ryšį su bet kokio amžiaus vaiku kuria tėvai, ne vaikai. Jei santykiai atšalę, ieškokite įvairiausių kelių ryšiui atkurti. Prisiminkite, kad vaikams visada reikia jų tėvų.
- **Siūlykite vaikams įvairų laiką kartu ryšiui puoselėti** (pvz., pasikalbėjimai kiekvieną vakarą bent po keletą minučių; arbata kartu; bendra maloni veikla; bendravimo ritualai ir pan.).
- **Atkreipkite dėmesį, ar neugdote negatyvaus vaiko identiteto** (pvz., dažnos pastabos „tu kvailai elgiesi“, „aišku, kad tau nepavyks, juk nesimokai“...).
- **Pastebėkite, kaip bendraujate su vaiku** - negatyvus grįžtamasis ryšys bei tėvų skiriamos bausmės gali tapti svarbiu faktoriumi, kuris padeda vystyti nerimui ir egzaminų baimei.
- **Neperkelkite savo ateities baimės dėl vaikų į jų pasiekimus**, tikintis pačių geriausių rezultatų, taip auginsite vaikų nerimą.
- **„Pamirškite“ savo lūkesčius vaikų atžvilgiu.** Ypač dideli lūkesčiai sudedami į gabius, atsakingus, gerai besimokančius vaikus. (**Atsisakyti:** „Dar truputį pasistenk“, „Pakentėk“, „Padaryk, ką gali“, „Tuo įstosi, kur nori ir bus geriau“ ir t.t. **Geriau:** „Mokykis kaip gali geriausiai“, „Atsipūsk, pailsėk“, „Egzaminai – tik mokyklos baigimo finalas“ ir t.t.).
- **Pabandykite suprasti vaiko išgyvenamus jausmus juos įvardijant** (pvz., „Matau, tu tikrai labai nerimauji“, „Panašu, kad egzaminai tau kelia daug nerimo“ ir pan. Taip galima paskatinti vaiką išsikalbėti: „Papasakok daugiau apie tai, kaip tu jautiesi“, „Ko būtent tu bijai labiausiai?“, „Kuo galėčiau tau padėti?“ ir pan.).
- **Pastebėkite vaiko sėkmę.** Pasidžiaukite tuo. Pagirkite vaiką konkrečiai už tai, ką padarė, paskatinkite smulkmenomis (pvz., palikite malonų raštelį ant vaiko stalo arba saldumyną ar pan.).
- **Padėkite sudaryti mokymosi ir poilsio tvarkaraštį.** Sudarykite palankias sąlygas mokytis.
- **Mokykitės „susidraugauti“ su savo nerimu.** Vaikų ir paauglių nerimo ir emocinių problemų kilmei daug reikšmės turi pačių tėvų nerimastingumo lygis.
- **Supraskite savo pačių kylančios baimės priežastis**, kad savų jausmų ir nuogastavimų neužkrautumėte vaikui (pvz., „Atrodo, nei kiek nebijai dėl artėjančių egzaminų, negi tau visai nerūpi tavo ateitis?“).
- **Išlikite teigiamais** labiausiai tada, kai vaikas turi sunkumų (aptarkite problemas, bet orientuokitės, kaip teigiamai tai išspręsti).
- **Nepamirškite, kad jūsų šeimyninė atmosfera turi itin svarbią reikšmę vaikų savijautai.** Pasirūpinkite savo šeimos emociniu klimatu (ypač santykiais su partneriu ar kitais šeimos nariais).
- **Kalbėkitės** (su artimaisiais, kitais tėvais, išgyvenančiais tą patį, jei reikia, specialistais).
- **Pasitelkti streso mažinimo būdus** (kvėpavimo pratimai, meditacijos, darbas su savo išgyvenimais ir kt.).
- **Jei matote, kad jūsų paaugliui praverstų psichologo pagalba, padėkite susisiekti** arba patys pasikonsultuokite su specialistu.

# PAGALBA DĖL NERIMO IR STRESO:

## REKOMENDACIJOS VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIAMS

### RUOŠIANTIS EGZAMINAMS

- Įsivertink savo žinias. Nuspręsk, ką žinai pakankamai gerai, ką silpnai, ko nežinai. Taip suprasi, ką turi išmokti pirmiausia, ką gali pasilikti pakartojimui likus kelioms dienoms iki egzamino.
- Pradėk mokyti nuo tos medžiagos, kur spragos didžiausios.
- Stenkis peržiūrėti, ką turi išmokti, ir kiek tam turėsi laiko. Taip galėsi susiplanuoti savo mokymosi laiką ir laisvalaikį.
- Padaryk savo mokymąsi kuo labiau patrauklų – nesimokyk visko atmintinai, geriau stenkis atsiminti svarbiausią informaciją, naudokis glaustais konspektais.
- Kiekvienas mokosi skirtingai – pagalvok, kada tau geriausiai sekasi susikaupti: ryte, dieną ar vakare; ilgai sėdint prie vieno dalyko ar su trumpomis pertraukomis.
- Svarbiausius klausimus pasižymėk. Juos mokykis atidžiai: konsultuokis su mokytojais, klausk draugų, pabandyk pats atsakyti kitiems į tuos klausimus.
- Prašyk pagalbos, jei ko nesupranti.
- Žinok, kad vienu metu bijoti ir mokyti yra neįmanoma. Tam, kad neliktų laiko bijoti, pradėk sistemingai kartoti medžiagą egzaminams.
- Jei jautiesi neramiai, pasikalbėk su kuo nors (artimaisiais, draugais, mokyklos psichologu ar kitu asmeniu, kuriuo pasitiki ir kurio nuomonę gerbi).

### EGZAMINAS RYTOJ

- Kartodamas išmoktą medžiagą naudokis pasidarytais konspektais, schemomis, santraukomis.
- Nesistenk išmokti visiškai naujos medžiagos, kurios dar nežinai.
- Vakare prieš egzaminą mokyti nepatartina. Geriau išėik pasivaikščioti gryname ore, nusimaudyk (vandens procedūros ramina), ramiai pakalbėk su tėvais apie savijautą.
- Vakare prieš egzaminą nesilinksmink, neklausyk trankios ir garsios muzikos.
- Pagalvok, ko prireiks egzamino metu, susidėk tuos daiktus.
- Eik ankščiau miegoti, bet nesijaudink, jeigu negali užmigti. Ramus gulėjimas taip pat poilsis.

### EGZAMINAS ŠIANDIEN

- Pavalgyk pusryčius.
- Apsirenk patogiais drabužiais, patogiais batais, kad egzamino metu nejaustum varžymo ir spaudimo.
- Pasilik sau daug laiko nuvykti į egzaminą – taip nereikės bijoti, kad pavėluosi.
- Įsitikink, jog gerai žinai, kur ir koku metu bus laikomas egzaminas.
- Pasiimk viską, ko tau gali prireikti – asmens dokumentą, atsarginį rašiklį, pieštuką, servetėlių ir pan.
- Prieš egzaminą nueik į tualetą.
- Jei laukdamas egzamino labai jaudiniesi, atlik atsipalaidavimo pratimus:
  - 1) įkvėpk giliai ir lėtai, lėtai siaura srovele iškvėpk orą, tai atlik keletą kartų;
  - 2) stipriai sugniaužk kumščius ir staigiai atpalaiduok – tai šiek tiek nuims įtampą.

# REKOMENDACIJOS VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIAMS

## EGZAMINUI PRASIDĖJUS

- Nuramink save. Giliai kvėpuok.
- Įdėmiai perskaityk instrukcijas.
- Perskaityk visus klausimus, jei reikia – net dukart, ir pradėk nuo tų, į kuriuos žinai atsakymą.
- Jei užstrigai prie vieno klausimo – žiūrėk kitą. Visada galėsi vėliau grįžti ir atsakyti. Jei tikrai nežinai atsakymo – gali bandyti logiškai spėti atsakymą.
- Pasilik šiek tiek laiko patikrinti atsakymus prieš egzaminui pasibaigiant.
- Jeigu baigė ankščiau, nesistenk palikti auditorijos. Gali būti, kad atsiminsi dar vieną teisingą atsakymą, o grįžti jau negalėsi.
- Netikrink savo atsakymų su draugų atsakymais – tai tave tik sujaudins.

## VERTA ATKREIPTI DĖMESĮ



- Pasikalbėk su kuo nors, jei nerimauji.
- Atsimink, jog svarbu gerai maitintis ir gerai išsimiegoti.
- Nepalik svarbių dalykų paskutinei minutei.
- Nevenk klausimų, kurių nesupranti – geriau prie jų padirbėk ilgiau.
- Nepamiršk, jog be egzaminų ir kontrolinių tu turi kitą gyvenimą – neatsisakyk laisvalaikio ir kartais leisk sau pailsėti. Bet neleisk sau pramogauti per dažnai.
- Nesilinksmink triukšmingai, nenaudok alkoholio ar kitų psichotropinių medžiagų.
- Nenaudok raminančių vaistų nepasitaręs su gydytoju, jie gali turėti pašalinį efektą.
- Nesimokyk paskutinę naktį prieš egzaminą.
- Daryk dalykus, kuriuos mėgsti, ir kurie tau padeda atsipalaiduoti.
- Stenkis negalvoti apie jau laikytą egzaminą – nebegali grįžti ir ką nors pakeisti.

## SVARBU

- Gyvenimas tęsis ir išlaikius egzaminus.
- Gyvenant galimai teks laikyti dar sunkesnius egzaminus.
- Būtina turėti atsarginių planų. Būtinai planą B, o galbūt ir C.

**Egzaminas neapibrėžia to, kas žmogus yra, ir jokia būdu neatskleidžia visų jo gebėjimų.**