

# Soovitused eksamiperioodiks!



**Õige pea on käes kooliaasta ärevaim aeg põhikool lõpetajatele – algavad eksamid.**

**Siin on mõned soovitused edukaks eksamite sooritamiseks õpilastele ja vanematele.**

## **Soovitused õpilastele:**

- **alusta õppimisega aegsasti, kindlasti ära jää lootma vaid „hea õnne“ peale. Õnn leiab üles enamasti need, kes ise edu nimel tööd teevad;**
- **jaota õpitav materjal osadeks ning tee ajagraafik, mis osa, mis ajaks endale selgeks teed;**
- **õppides loo õpitavas süsteem, tee märkmeid, kirjuta üles võtmesõnu ja korda teatava aja tagant õpitu üle. Nii saad kindel olla, et õpitu püsib meeles. Õpitu kontrollimiseks võid kasutada sõprade ja/või vanemate abi;**
- **päev enne eksamit võta õppimise poolest kergemalt, keskendu pigem puhkamisele, liigu palju õues ja mine normaalsel ajal magama;**
- **eksamipäeva hommikul ärka natuke varem, et vältida kiirustamist. Pigem toimetage rahulikus tempos, söö midagi ja jõua aegsasti eksamile;**
- **eksamiülesannete kätte saamisel vaata rahulikult kogu töö üle ning alusta neist ülesannetest, mida tead, et kindlasti oskad. Enne ülesande täitama asumist, loe korralikult läbi juhend veendumaks, et oled tööülesandest õigesti aru saanud;**
- **kui koostad mõnd kirjutist, pane enne kirja mõtted, mis Sul sel teemal tekivad ning siis koosta nende põhjal jutuke;**
- **ära kiirusta eksamitöö esitamisega, lase mõte vahepeal „uitama“ ning vaata siis kõik veelkord üle.**

## **Soovitused vanematele:**

- **olge oma lapsele positiivseks toetajaks, tunnustage teda ja toetage tema usku iseendasse;**
- **küsige, kas saate teda kuidagi õpiprotsessis toetada või millist abi ta vajaks;**
- **uuringutega on tõestatud, et ärevus, stress ja hirm häirivad õppimist, surve ja ootamine takistab õpitu omandamist ja halvustav suhtumine hävitab enesehinnangu. Maandage hirmud eksamist läbikukkumise ees, sest see ei ole „maailma lõpp“, teie laps on teile sama kallis ja väärtuslik ka sel juhul. Lihtsalt kõigil võib olla halvemaid ja paremaid päevi ning eksami saab alati uuesti teha.**