



Valsts izglītības
satura centrs

GATAVOJAMIES EKSĀMENIEM: Eksāmenu stress un kā to pārvarēt?

Publicēts: 21.04.2021.

Valsts pārbaudes darbi vispārējā izglītība

Mācību gads



Valsts izglītības
satura centrs

Tiešsaistes seminārs gatavojoties eksāmeniem:

**Kā tikt galā ar stresu un izpildīt
eksāmenu uzdevumus?**



Valsts izglītības satura centrs aicina skolēnus, skolotājus un vecākus piedalīties tiešsaistes seminārā 23. aprīlī plkst 15.00!

Pavisam drīz noslēgsies 2020./2021. mācību gads un skolēni visā Latvijā dosies kārtot nosléguma pārbaudījumus, lai iegūtu apliecinājumu par vispārējās vidējās izglītības iegūšanu.

Kā tikt galā ar eksāmenu stresu, kas var ietekmēt arī sniegumu eksāmenā?

Kādus praktiskus paņēmienus izmantot, lai izpildītu eksāmenu uzdevumus?

Tiešsaistes seminārā jautājumi un atbildes, pieredzes stāsti un noderīgi ieteikumi.

🔗 Pieslēdzies tiešraidei un gatavosimies eksāmeniem KOPĀ! <https://fb.me/e/2arqKwC3j>

Plānotā semināra darba kārtība:

15.00 levads

15.05 – Kā pārvarēt stresu pirms eksāmena un tā laikā?

—● Ilze Ābelniece – klīniskā psiholoģe

15.25 – par pieredzi kārtojot noslēguma pārbaudījumus:

- Marta Anna Viduša – Rīgas Valsts 3. ģimnāzijas absolvente
- Laura Alise Liepiņa – Aizputes vidusskolas absolvente

15.35 – praktiski ieteikumi gatavojoties noslēguma pārbaudījumiem

- Gunta Lāce - Limbažu novada ģimnāzijas direktore un matemātikas skolotāja

15.50 – jautājumi un atbildes

Pēc tiešraides būs pieejams semināra ieraksts un semināra laikā rādītās prezentācijas.

Uzzini par drošo eksāmenu norisi: <https://www.visc.gov.lv/lv/jaunums/eksamenu-norise-un-epidemiologiskas-drosibas-prasibas-seminara-ieraksts-un-prezentacijas>

<https://www.visc.gov.lv/lv/jaunums/gatavojamies-eksameniem-eksamenu-stress-un-ka-parvaret>