

ETIKETAS EGZAMINŲ METU

Egzamino diena daugeliui asocijuojasi su baime ir įtampa. Tą dieną išgyventi įvairias emocijas yra normalu, tačiau nepamiršk – savo jaudulį ir elgesį Tu gali valdyti. Norėdamas sau padėti nepamiršk ir klasės draugų. Etiketo principai galimi ir egzamino dieną: mandagumas, pagarbumas ir estetiškumas. Tai įgyvendinti Tau padės kruopštus pasirengimas ir sąmoningas elgesys egzamino dieną.

Pasirengimas

Ilgasis laikotarpis

- Sužinok, kur ir koku laiku vyks egzaminas.
- Apgalvok, kaip nuvyksi į egzaminą, pasilik tam daugiau laiko – tuomet nepavėluosi.
- Apgalvok ir surašyk daiktų sąrašą, kurie bus reikalingi egzaminui: atsarginis rašiklis, pieštukas, servetėlės, vanduo ir kt.
- Patikrink asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą – ar jis bus galiojantis.
- Pasidomėk, kokios COVID-19 apsaugos priemonės bus reikalingos egzamino metu: kaukės, respiratorius ar pan.

Trumpasis laikotarpis

- Iš vakaro susidėk drabužius, apgalvok juos. Jie turi būti patogūs, neblaškyti kitų, neturėti skambančių detalių.
- Gerai išsimiegok.
- Stenkis nesijaudinti ir nesikartoti medžiagos.
- Papyrusčiau.
- Patikrink daiktų sąrašą – ar viską pasiėmei.
- Saikingai pasikvėpink arba to visai nedaryk.
- Laiku išėik iš namų.

Kaip elgtis egzamino metu?

Egzamino vieta

- Atvykęs susipažink su egzamino vieta, apsižvalgyk, susirask sėdėjimo vietą.
- Laukdamas egzamino nesiblaškyk, nevaikščiok, elkis ramiai.
- Iš egzamino išėik tik įsitikinęs, kad jau viską atlikai. Tai daryk ramiai ir tyliai – susirink daiktus, atitrauk kėdę, ramiai uždaryk duris. Nesikarščiuok.

Bendravimas

- Laukdamas egzamino pabendrauk su draugais.
- Nekalbėk garsiai, netriukšmauk.
- Gali pajuokauti, tai išblaško nerimą, tačiau daryk tai santūriai, nes ne visiems juokai priimtini.
- Gerbk norinčius susikaupti draugus ir jų nekalbink.

Tavo judesiai

- Nedaryk staigių kūno judesių, greitas sėdėjimo pozos keitimas blaško kitus.
- Venk nevalingų kojų, rankų judesių, taip pat nelinguok – greta esantys gali jausti tavo judesius.
- Nejunginėk rašiklio, nebelsk pirštais į stalą, tai gali trukdyti kitiems susikaupti.
- Nesidairyk, tai atkreipia kitų dėmesį.
- Naudok daiktus, tik kai jų tikrai reikia, pvz., negerk vandens kas 5 minutes. Jaudindamasis gali tai daryti nejučia.

Pagalba sau ir kitiems

- Egzamino užduotis skaityk mintyse, nes šnabzdėjimas gali trukdyti greta esantiems.
- Jei tave apėmė jaudulys ar baimė – napanikuok, neperteik to kitiems, stenkis nusiraminti ir pasakyti sau, kad viskas bus gerai.
- Egzamino metu nusiramavimo pratimus daryk nepastebimai, kad netrukdytum aplinkiniams. Tam puikiai tiks gilus, bet tylus kvėpavimas, pabuvimas užsimerkus ar tiesiog pažiūrėjimas pro langą.
- Jei nežinai užduoties atsakymo, napanikuok, pereik prie kitos. Taip neišnaudosis daug laiko ir nepasiduosi įtampai.