

# ŠTO MOŽEŠ OČEKIVATI ZA VRIJEME ISPITA?

1. **Na samom početku možeš osjetiti određenu količinu tjeskobe/straha i ne brini se, ona je normalna i poticajna!**
2. **Mirno diši** i ako osjećaš početni strah prisjeti se kako je to normalno te da u tome sigurno nisi jedini/a. Ponovi sebi male rečenice poput: „Učio/la sam“, „Znam da mnogo toga znam“, „Puno sam puta bio/la u ispitnoj situaciji i uspješno je riješio/la“ ... jer ti one mogu biti od velike pomoći da se umiriš i kreneš ozbiljno na posao!
3. Kada počne ispit svoje misli i brige ostavi izvan učionice. **Koncentriraj se na sadržaj** i na to da sigurno mnogo toga znaš!
4. Pažljivo pročitaj ili poslušaj upute o ispunjavanju testa kojih se moraš pridržavati! Zadrži samo onaj pribor koji je dozvoljen na ispitu. Idi redom, a ako te to umiruje, rješavaj najprije lakša pitanja, zatim se vrati i koncentriraj na ona teža!
5. **Vodi računa o vremenu** koje imaš na raspolaganju, ali ne „trči“ po ispitu, rješavaj **jedno po jedno pitanje!**
6. Ne obraćaj pažnju na vršnjake koji su prije tebe predali ispit, možda su predali prazan papir. Osim toga, nema nagrade za one koji prvi predaju!
7. Vjeruj u sebe jer si bezbroj ispitnih situacija uspješno riješio/la tijekom svog školovanja, a ovo je samo još jedna od njih!

Želimo ti puno uspjeha na ispitu i u tvom daljnjem školovanju!

Zdravi grad Poreč

