



## Til eleven:

### Her er fem gode råd til at blive motiveret til eksamen

- 1. Du er ikke din karakter!** Uanset om du får 2 eller 12, er det vigtigste, HVEM du er, og ikke HVAD du kan præstere.
- 2. Husk, at eksamen går ud på at vise, hvad du ved om emnet** – ikke hvad du IKKE ved!
- 3. ”45/15”!** Når du forbereder dig til eksamen, er det vigtigt, at du har ro til at fordybe dig. En måde at give dig selv det på er at lægge din telefon væk i 45 minutter ad gangen. Efter de 45 minutter (sæt en alarm) kan du tjekke telefonen i 15 minutter (sæt en alarm). På den måde giver du dig selv fokuseret tid (de 45 minutter i timen) til at forberede dig.
- 4. Øv dig på at ”indtage rummet”** – altså at hilse på lærer og censor med et håndtryk og øjenkontakt og at sige dit navn. Du skal være dig selv, så det ikke virker overdrevet. Det får dig til at fremstå selvsikker, og det skaber god kontakt mellem jer fra start af.

#### 5. Kender du de tre s'er?

**STRUKTUR:** Sørg for at have styr på emner, materialer og dine noter. Lav et godt system, som du kan finde rundt i. Lav det fra start af, så du ikke til sidst skal til at sortere en masse papirer eller dokumenter på din computer.

Hvis du har svært ved at skabe strukturen, kan du få hjælp af din lærer, dine forældre eller dine kammerater. Det er ikke pinligt at bede om hjælp – tværtimod!

**SUND MAD:** Sund mad er brændstof til hjernen og hjælper med at holde dit blodsukker stabilt, så du kan være mere fokuseret.

**SØVN:** Det er fristende at vende rundt på dag og nat, når du har læseferie – men en stabil søvn om natten gør dig mere frisk og hjælper dig med at koncentrere dig om dagen.

**Efter eksamen:** Hold fri resten af dagen, og lav noget sjovt eller hyggeligt – for uanset hvordan din eksamen er gået, har du gjort det godt, og det skal fejres!