**Eksamensdagen - gode råd**

Få lidt praktiske råd og hent 10 gode råd fra en censor! Husk at det er helt naturligt at du er nervøs, for det hjælper dig til at yde dit bedste.

Se eksamens app i linkboksen (eksamensangst)

 Se skabelon (Talepapir)

* Dagen før eksamensdagen er der mange, der ikke læser og forbereder sig. Det kan også være en god ide for dig, men det kan også være, at du har det bedst, og mest roligt ved at se tingene igennem en ekstra gang. Du skal dog helst have nået det hele igennem til dagen før dagen, så du ikke læser noget nyt til allersidst. Mange har det dog bedst med at lave noget helt andet dagen før.
* Er du nervøs, og ved at du har svært ved at falde i søvn dagen før eksamensdagen, så læg en plan for at undgå det. Sørg f.eks. for at du er træt dagen før eksamen. Det kan du gøre ved at gøre dagen inden (altså to dage for eksamensdagen) ekstra lang, og stå så tidligt op. På den måde er du træt om aftenen før eksamensdagen, og kan få en god og lang nats søvn.
* Pak din taske i god tid - gerne aftenen før eksamensdagen.
* Sørg for at du har alle de ting, du skal bruge. Det kan f.eks. være papir, blyant, kuglepen, ordbøger, regelsamlinger, lommeregner. Tag også noget sødt med til de skriftlige eksamener, det giver dig lidt ekstra energi undervejs.
* Tjek tidspunktet for din eksamen og planlæg hvornår du skal op, og hvornår du skal tage hjemmefra.
* Kom til skolen i god tid, men ikke alt for tidligt. Kom i så god tid, at du ikke bliver nervøs for ikke at nå det, men kom ikke så tidligt, at alle de andres nervøsitet også gør dig ekstra nervøs.
* Hvis nervøsiteten bliver for slem, og dit hjerte begynder at banke hurtigt, så find et sted hvor du kan være alene, og tag så nogle dybe vejrtrækninger. Få luften dybt ned i maven.

**10 gode råd fra en censor til mundtlig eksamen**

1. Værdsæt, at du er nervøs

2. Skriv stikord til det du læser op/vil læse op.

3. Giv censor hånden og kig ham/hende i øjnene så roligt du kan

4. Husk, at lærer og censor vil dig det godt

5. Vis initiativ og tag ordet - vis du har styr på stoffet

6. Prøv at svare, selvom du ikke er helt sikker, og spørg hvis ikke du har forstået spørgsmålet

7. Koncentrer dig om eksaminator og hør efter hvad der bliver sagt.

8. Tænkt over dit kropssprog og mimik det vurderes også med i helheden

9. Signaler du er tilfreds når du forlader eksamensbordet

10. Forbered dig på, hvordan du vil fremlægge stoffet

**Talepapir**

**Talepapir til prøve**

|  |  |
| --- | --- |
| **Problemformuleringens hovedspørgsmål:** | Beskrivelse: logo-kampyle |
| **Hovedkonklusioner:** |  |
| **Fag og hovedområder:** |  |
| **Fagenes muligheder:** (materiale/empiri, metoder og teorier) |  |
| **Fagenes begrænsninger:** |  |
| **Centrale begreber, facts**  **og dokumentation:** |  |
| **Mine egne analyser og resultater – hvordan har jeg arbejdet:** |  |
| **Mulige diskussionsemner:** |  |
| **Perspektivering til studierapporten:** |  |
| **Evt. spørgsmål til videre arbejde:** |  |
| **Evt. dokumentation, der medbringes til eksamen:** |  |