



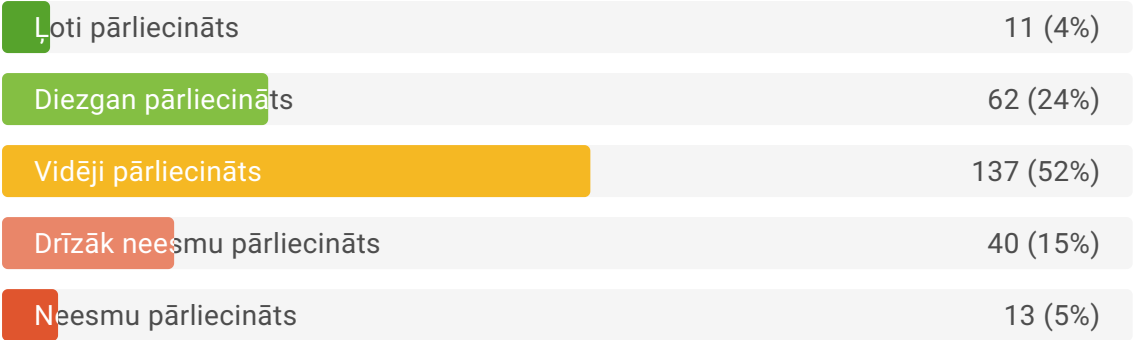
Gatavība eksāmeniem

Rēzeknes novads
Decembris 2025

Vispārējā gatavība eksāmeniem

1) Kopumā vērtējot, cik pārliecināts Tu jūties par savām zināšanām un prasmēm, domājot par gaidāmajiem eksāmeniem?

263 atbildes



Vidējais
3.1

Pozitīvās atbildes
28%

Komentāri: 2

Vidēji pārliecināts
Atkarīgs kā kurā priekšmetā, jo daži padodas labāk nekā citi
Dricānu vidusskola

Neesmu pārliecināts
Es nezinu bet man liekas es palikšu
Viļānu vidusskola

2) Cik emocionāli sagatavojies Tu jūties eksāmenu kārtšanai (piemēram, stresa menedžments, pozitīva domāšana un pašmotivācija, emocionālā atbalsta meklēšana un sarunas ar citiem)?

263 atbildes



 Komentāri: 1

Ļoti sagatavojies

Es vienkārši neko nedaru, bet viss būs ganjau labi.

Viļānu vidusskola

Stresa menedžments

4) Cik bieži Tu pirms eksāmeniem vai lieliem pārbaudījumiem piedzīvo stresa vai trauksmes simptomus (piemēram, nervozitāte, aizkaitināmība, galvassāpes, miega traucējumi, nelaba dūša, grūtības koncentrēties, nogurums)?

263 atbildes



Vidējais
2.9

Pozitīvās atbildes
33%

Komentāri: 1

Vienmēr
Es parssti ļoti gribu ēst.
Viļānu vidusskola

5) Kas Tev izraisa stresu pirms eksāmeniem? Lūdzu, atzīmē visas atbilstošās atbildes.

243 atbildes

Bažas par sekmēm un to ietekmi uz nākotni (universitāte, karjera)	126 (52%)
Mācību vielas apjoms	119 (49%)
Paša augstās prasības pret sevi	80 (33%)
Laika trūkums sagatavoties	77 (32%)
Nepietiekams mācību atbalsts vai neskaidrības mācību vielā	74 (30%)
Spiediens no citiem (ģimene, skola)	58 (24%)
Citi (lūdzu, norādi)	10 (4%)

 Komentāri: 7

Mani uztrauc viss vairak ka es nenokartošu un palikšu uz 2 gadu
Nautrēnu vidusskola

Es esmu 150 cm un 40 kg, es baidos, ka kāda nejauši ieskriešu.
Viļānu vidusskola

Ļoti daudz tēmu kuru es līdz šim nesaprotu 100%.
Dricānu vidusskola

Ne zinu, parasti baidos
Maltas vidusskola

es parasti nestresoju
Verēmu pamatskola

ne kas
Verēmu pamatskola

Latviešu valoda
Maltas vidusskola

6) Kādas metodes Tu izmanto, lai pārvarētu stresu pirms eksāmeniem? Lūdzu, atzīmē visas atbilstošās atbildes.

242 atbildes

Atpūšos un relaksējos (mūzika, meditācija, hobiji, miegs)	132 (55%)
Sarunājos ar draugiem vai ģimeni	129 (53%)
Nodarbojos ar fiziskām aktivitātēm (sports, pastaigas utt.)	76 (31%)
Vairāk laika veltu atkārtojumam, lai justos pārliecinātāks	58 (24%)
Pildīju eksāmenam līdzīgus treniņa uzdevumus (skolas sagatavotos materiālos, uzdevumi.lv ...	53 (22%)
Apmeklēju papildu mācību priekšmeta skolotāja konsultācijas	48 (20%)
Es nezinu, kā ar stresu tikt galā	37 (15%)
Paļaujos uz sevi un palīdzību citur nemeklēju	36 (15%)
Apmeklēju individuālās privātskolotāja nodarbības	15 (6%)
Apmeklēju eksāmenu sagatavošanas kursus	11 (5%)
Saņemu psiholoģisko atbalstu vai terapiju	8 (3%)
Citas (lūdzu, norādi)	6 (2%)

 Komentāri: 4

Lietoju zāles pret stresu un trauksmes sajūtu

Viļānu vidusskola

nav nekādas metodes

Verēmu pamatskola

pasežu telefonā

Lūcijas Rancānes Makašānu Amatu pamatskola

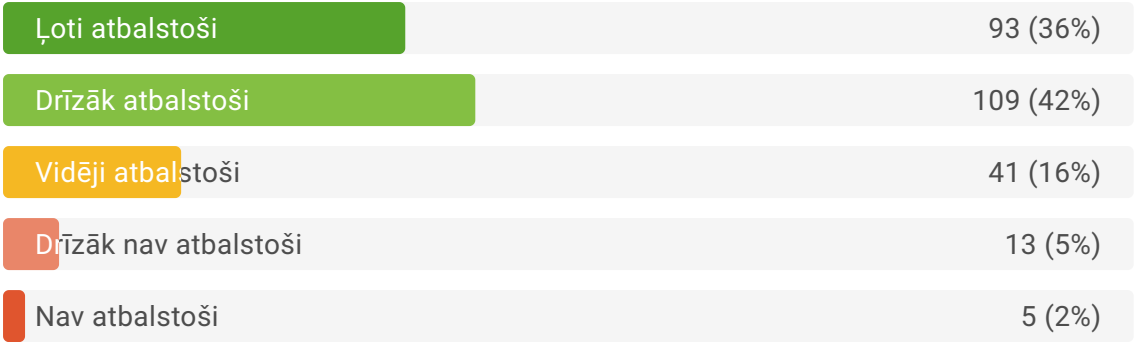
speleju datoru

Dricānu vidusskola

Atbalsts gatavojoties eksāmeniem

7) Kopumā vērtējot, cik atbalstoši ir Tavi skolotāji, palīdzot Tev sagatavoties eksāmeniem?

261 atbildes



Vidējais

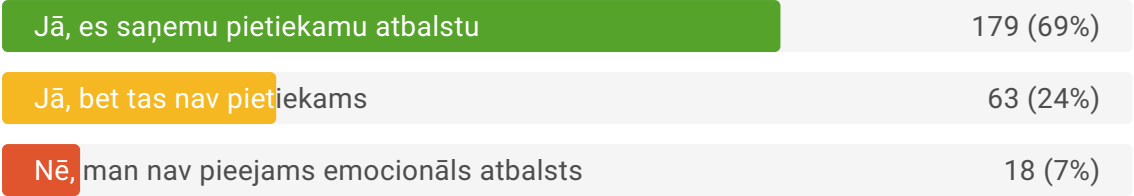
4.0

Pozitīvās atbildes

77%

9) Vai Tev ir pieejams emocionāls atbalsts (no draugiem, ģimenes vai citiem)?

260 atbildes



Vidējais

4.2

Pozitīvās atbildes

69%

 Komentāri: 3

☒ Jā, es saņemu pietiekamu atbalstu
Draugi un ģimene ir bet es paliekos tikai uz sevi
Dricānu vidusskola

☐ Nē, man nav pieejams emocionāls atbalsts
Man trūkst draugu, neviens man nepalīdz, viņi mani mobingo
Viļānu vidusskola

☐ Nē, man nav pieejams emocionāls atbalsts
Man tas nav vajadzīgs.
Viļānu vidusskola

10) Cik noderīgi Tev ir bijuši skolas piedāvātie emocionālā atbalsta resursi (piemēram, sarunas ar klases audzinātāju, psihologu, informācija par stresa menedžmentu)?

259 atbildes



 Komentāri: 1

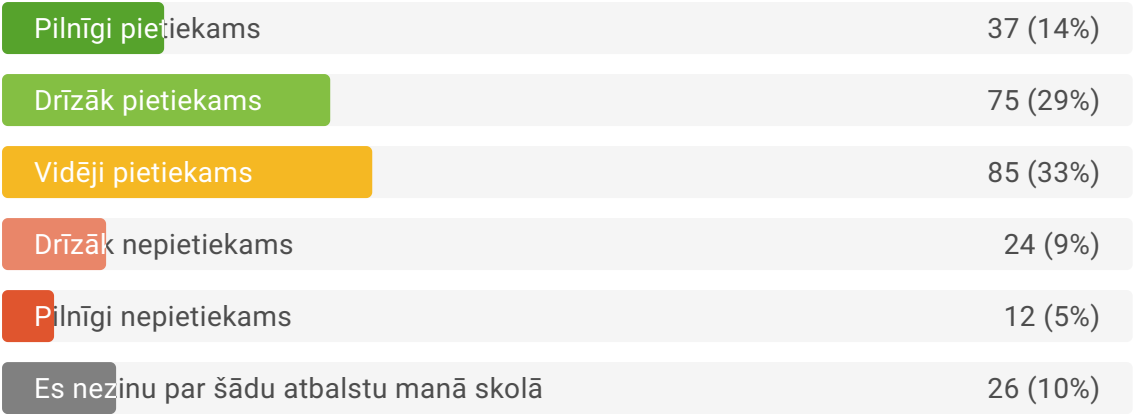
Mums tādi nav pieejami

Ar klases audzinātāju sarunāties var un tas ļoti palīdz. Citu pabalstu īpaši nav, vismaz tie nav popularizēti un par to nav daudz zināms.

Viļānu vidusskola

11) Cik pietiekams ir atbalsts, ko Tava skola piedāvā, lai palīdzētu emocionāli sagatavoties eksāmeniem?

259 atbildes



Vidējais
3.4

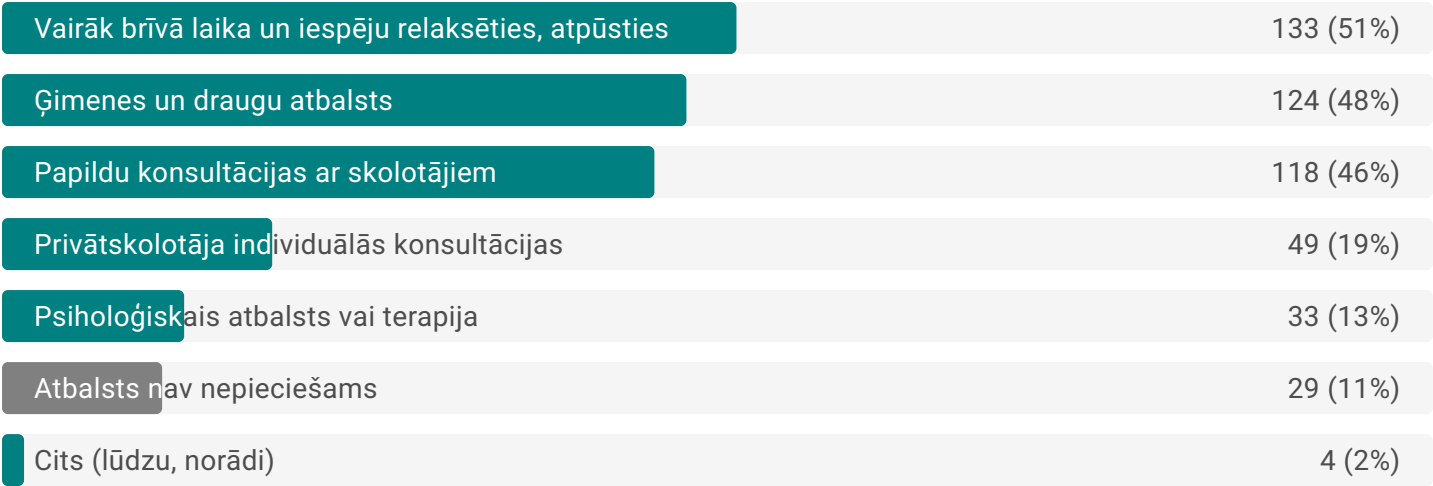
Pozitīvās atbildes
48%

 Komentāri: 1

 Vidēji pietiekams
Nezinu, neizmantoju
Viļānu vidusskola

12) Kāda veida atbalsts vislabāk palīdzētu uzlabot Tavu emocionālo gatavību eksāmeniem? Lūdzu, atzīmē visas atbilstošās atbildes.

259 atbildes



 Komentāri: 4

Es pats sev kā atbalsts
Verēmu pamatskola

Kaut kas jau taču
Kaunatas vidusskola

Nezinu
Viļānu vidusskola

...
Dricānu vidusskola

13) Par kādām tēmām eksāmenu stresa pārvaldīšanā Tu gribētu uzzināt vairāk? Lūdzu, atzīmē visas atbilstošās atbildes.

259 atbildes

Efektīvi mācību paņēmieni - Kādi ir labākie veidi, kā sagatavoties eksāmeniem, lai samazinātu...	127 (49%)
Atpūtas un relaksācijas tehnikas - Kā atpūsties un atgūt enerģiju?	86 (33%)
Laika plānošana - Kā sadalīt laiku mācībām un atpūtai, lai izvairītos no pārguruma?	74 (29%)
Pozitīvā domāšana - Kā saglabāt pozitīvu prāta stāvokli un ticību savām spējām?	74 (29%)
Rīcība eksāmena dienā - Ko darīt eksāmena dienas rītā, lai justos mierīgs un pārliecināts?	68 (26%)
Ēšanas un miega paradumi - Kādi uztura un miega ieradumi palīdz tikt galā ar stresu, uzlaboto...	51 (20%)
Atbalsta avoti - Kur meklēt atbalstu un palīdzību stresa pārvaldīšanā?	49 (19%)
Nevienu	47 (18%)
Izvairīšanās no prokrastinācijas - Kā pārvarēt vilcināšanos un laicīgi ķerties pie mācībām?	40 (15%)
Elpošanas un relaksācijas tehnikas - Kā pārvarēt nervozitāti un satraukumu?	39 (15%)
Stresa fiziskā ietekme - Kā stress ietekmē ķermeni un prātu un kā to var mazināt?	34 (13%)
Citām (lūdzu, norādi)	2 (1%)

 Komentāri: 1

....
Dricānu vidusskola

Vispārējā gatavība eksāmeniem

3) Kuru mācību priekšmetu eksāmeni Tevi uztrauc visvairāk?

10 of 259 atbildes

Viļānu vidusskola

Ķīmija, matemātika, latviešu, angļu, bioloģija	Latviešu valoda, angļu valoda un matemātikas
Angļu un kopsavilkums par dabaszinību kursu	Matemātika I un Angļu valoda B2 I
Latviešu valoda un literatūra	matemātika un angļu valoda

Matemātika un angļu valoda

Matemātikas eksāmens

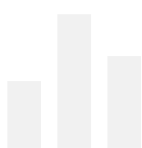
Angļu valoda un fiziku

Ķīmija, Bioloģija

Atbalsts gatavojoties eksāmeniem

8) Kas no tā, ko skolotāji dara, lai palīdzētu Tev sagatavoties eksāmeniem, Tev noder vislabāk?

null of null atbildes



Grafiks nav pieejams, lai nodrošinātu respondentu anonimitāti

Atlasītajai respondentu grupai uz šo jautājumu ir mazāk par 3 atbildēm.

14) Kāds vēl skolas vai skolotāju atbalsts Tev būtu noderīgs?

10 of 210 atbildes

Viļānu vidusskola

Sarunas ar priekšmetu skolotājiem, un lielākā ieinteresība no viņiem. Protams, tie nav visi, bet daži priekšmetu skolotāji ir diezgan vienaldzīgi, tas ir jūtams un tas pasliktina kontaktu starp skolēnu un skolotāju.

Atļauja neapmeklēt pasākumus, kas neattiecas uz mācību procesu. (9./11./12. Klasēm) piemēram, karjeras lekcijas. (Gadās tā, ka jāapmeklē tās lekcijas, par kurām man nav intereses)

Mūsu skolotāji ir atbalstoši, un man pietiek ar to

Atkārotot katru tēmu kas var būt eksāmenā

Man pietiek ar to, kas ir pieejams tagad

Nodarbības ar speciālistiem, kas izkaidrotu kādiem ir jābūt taviem ieradumiem (miegs, uzturs, mācības, laika plānošana u.tml.), lai sasniegtu pēc iespējas labākus rezultātus bez lieka stresa.

Man patik
Kad skolotāji dod papild uzdevumus eksamenu sagatavosai

Priekšmetu skolotāji, kuros notiks eksāmeni

Visi skolotāji dod diezgan daudz atbalsta

Trenēšana, pildot eksāmena uzdevumus