

ULLMHÚ DO SCRÚDUITHE

'An dóigh le hullmhú do scrúduithe',
treoir do dhaltáí



Tá scrúduithe beartaithe le bheith ann i mbliana, mar sin, tá sé in am bheith ag smaoineamh ar dhéanamh réidh dóibh!

D'fhéadfá bheith ag smaoineamh ar cad é a bheadh ann?

D'fhéadfadh sé bheith tamall ó rinne tú scrúdú go deireanach? NÓ d'fhéadfadh sé bheith amhlaidh nach ndearna tú scrúdú **riamh**?

Is cuma cad é an taithí atá agat, tá sé mar aidhm ag an treoír seo cuidiú a thabhairt do cheisteanna a fhreagairt agus comhairle agus leideanna a thabhairt duit maidir leis na rudaí seo a leanas:

- an dóigh le hathbhreithniú a dhéanamh;
- aire a thabhairt do do mheabhairshláinte agus d'fholláine; agus
- bheith ar an eolas faoi threoiríníte don scrúdú agus iad a thuiscint.

Is é an dóigh is fearr agus is féidir gan a bheith ag mothú chomh himníoch sin faoi scrúduithe ná pleanáil agus ullmhúchán a dhéanamh roimh ré. Cuireadh muid tús leis mar sin!



Do thuras scrúdaithe

Is féidir gur amharc tú cheana ar d'amchlár scrúdaithe ar líne, nó is féidir gur thug do scoil cóip duit ar pháipéir. Slí amháin nó slí eile, d'fhéadfá a rá go bhfuil do thuras scrúdaithe tosaithe anois!

Cad é a dhéanann tú anois?

1. **Cuir eolas ar d'amchlár scrúdaithe** – Nuair a fhaigheann tú d'amchlár, sainaithe agus aibhsigh gach scrúdú a bhfuil tú ag dúil lena dhéanamh. Má mheasann tú go bhfuil rud éigin ar iarraidh, cuir d'oifigeach scrúdaithe scoile ar an eolas faoi.

Coinnigh d'amchlár scrúdaithe áit éigin ar féidir leat é a aimsiú go furasta. Glac grianghraf de agus stóráil ar do ghuthán é mar shampla, nó greamaigh ar do scáthán sa bhaile é nó taobh istigh de do locar ar scoil – cibé rud a oibríonn duitse.

Cuir a oiread sin ceisteanna agus is gá duit faoi d'amchlár ar do mhúinteoirí, tuismitheoirí nó cúramóirí.

2. **Déan do sceideal athbhreithnithe a pleanáil**, ag úsáid d'amchláir mar threoir.
3. **Tosaigh ag athbhreithniú** – Bíonn slite difriúla ag gach duine le hathbhreithniú a dhéanamh. An rud a d'oibreodh do do chairde nó do chomhscoláirí, ní gá go n-oibreodh sé duitse. Aimsigh dóigh a n-oibríonn duitse agus cloigh léi.

Chomh maith leis sin, ní gá go mbeadh an t-athbhreithniú leadránach – thig leat bheith cruthaitheach!

- Iarr ar chara scrúdú a chur ort le ceisteanna. Cuideoidh sé seo leat fios a bheith agat ar na réimsí a bhfuil tú maith acu agus na réimsí a bhfuil athbhreithniú breise de dhíth orthu.
- Socraigh seinnliosta ceoil le tú a choinneáil spreagtha.
- Déan meabhairmhapáí nó bain úsáid as nótaí *Post-it* i do théacsleabhair.
- Bain úsáid as Spléach-chártaí – Is dóigh ghairid ghasta í seo le d'inchinn a oiliúint le cuimhneamh ar rudaí nach mór a bheith ar eolas agat i do scrúduithe. Bain triail astu agus déan cleachtadh le do chairde!





NA LEIDEANNA IS FEARR



Na leideanna is fearr le hullmhú do scrúdú

Tá gach duine éagsúil, aimsigh **stíl athbhreithnithe** a **oibríonn duitse**.

Tabhair **am** duit féin. Bain úsáid as d'amchlár scrúdaithe leis an am le tús a chur leis an athbhreithniú a roghnú.

Bí ar an eolas faoi na topaicí ar gá duit athbhreithniú a dhéanamh orthu.

Leag **plean gnímh** amach. Is féidir go bhfaighidh tú smaointe úsáideacha chuige seo ar líne, ar BBC Bitesize mar shampla [Athbhreithniú: amchláir agus pleanáil](#).

Má tá ciúnas de dhíth ort agus tá do theach callánach, bain triail as leabharlann nó as áit eile arb eol duit í a bheith ciúin agus slán.

Déan roinnt **sean-scrúdpháipéar**. Beidh tú ábalta an chuma atá ar na scrúdpháipéir agus an dóigh a scríobhtar ceisteanna scrúdaithe a fheiceáil. Beidh deis agat chomh maith cleachtadh a dhéanamh ar an dóigh le ceisteanna scrúdaithe a fhreagairt.

Coinnigh do leibhéal fuinnimh in airde – bíodh teacht agat ar sneaiceanna (tá sneaiceanna sláintiúla níos fearr arís!).

Fan hidráitithe.

Déan iarracht gan fanacht i do shuí go mall, faigh neart **codlata**.

Tabhair féirín duit féin!

Cuir am saor san áireamh – **tabhair aire** do do mheabhairshláinte agus d'fholláine.

Tabhair aire do do shláinte agus d'fholláine

Tá sé rithabhachtach aire a thabhairt do do shláinte agus d'fholláine. Tá go leor dóigheanna leis seo a dhéanamh – arís eile, tá gach duine difriúil. Tá roinnt smaointe thíos le cuidiú leat tosú.



Má tá tú ag mothú inníoch, bain triail as do chloigeann a ghlanadh trí ghníomhaíochtaí a phleanáil nach mbaineann leis an athbhreithniú. Téigh i dteagmháil le do chairde – d'fhéadfadh cuidiú a bheith de dhíth orthu fosta.

Má tá tú ag mothú inníoch nó faoi strus, creideann go leor daoine in **aireachas** nó **machnamh** a chleachtadh mar chuidiú. Is féidir leat gníomhaíochtaí a chuardach ar líne a dhíríonn ar chleachtaí anáilthe agus ar mhodhanna eile leis an chorp agus an intinn a shuaimhniú. Bíonn siad furasta go leor a dhéanamh – fiú agus tú sa halla scrúdaithe!



Treoirline don scrúdú

Tá roinnt treoirline tábachtacha ann don tseomra scrúdaithe ar gá duit a bheith eolach orthu, le cuidiú leat ullmhú do do scrúdú agus le cinntiú go leanann tú na rialacha go léir.



- Ní féidir uaireadóirí, uaireadóirí cliste san áireamh, a thabhairt isteach sa halla scrúdaithe.
- Fág gach gléas leictreonach sa bhaile nó i do locar ar scoil. Ina measc siúd, chomh maith le huaireadóirí cliste, tá:
 - gutháin phóca
 - tábléid chliste
 - *iPodanna*
 - seinnteoirí MP3 /4 nó gléasanna cosúla
 - cluasáin gan sreang
 - foclóirí leictreonacha
- Déan cinnte de go bhfuil gach lipéad bainte de bhuidéil uisce sula dtéann tú isteach go dtí an seomra scrúdaithe.



Má tá an scrúdú ar tí tosú agus ritheann sé leat gur thóg tú guthán póca nó gléas leictreonach isteach go dtí an halla scrúdaithe trí thimpiste, abair leis an fheitheoir láithreach.

Níl duine ar bith ag iarraidh na rialacha a bhriseadh trí thimpiste agus a bheith díchálithe ó cháilíocht. Tá sé tábachtach go bhfuil tú ar an eolas faoi na rialacha agus go dtuigeann tú iad.



Tá dáta an scrúdaithe tagtha

1. Ar deireadh, tá an dáta a raibh tú ag ullmhú chuige tagtha. Ná bí buartha – tá tú in ann dó! Is gá duit a bheith ar do shuaimhneas, scíth mhaith déanta agat agus ag mothú go bhfuil tú ullmhaithe agus tú ag dul isteach go dtí an seomra scrúdaithe. Déan cinnte mar sin go bhfaigheann tú neart codlata an oíche roimhe agus go bhfuil gach rud atá de dhíth ort le tabhairt leat go dtí an scrúdú réidh agus pacáilte.



2. Más scrúdú ar maidin atá ann, bíodh d'aláram socraithe go luath le go mbainfidh tú do scrúdú amach agus neart ama agat.

3. Cuimhnigh ar an fhuinneamh sin go léir a bhí de dhíth ar do chorp le linn athbhreithniú a dhéanamh. Tá sé chomh tábhachtach céanna anois, mar sin, bíodh bricfeasta maith agat agus fan hidráitithe.



4. Nuair a bhaineann tú do scrúdú amach, seiceáil faoi dhó go bhfuil d'uaireadóir agus gach gléas leictreonach eile fágtha taobh amuigh den halla scrúdaithe agat.

5. Má tá tú ag mothú neirbhíseach ag an phointe seo, ná bí buartha. Is gnáthrud é a bheith neirbhíseach. Níl tú leat féin!



6. Nuair a shuíonn tú síos, treoróidh d'fheitheoir tríd an phróiseas thú. Éist go cúramach leis an méid atá le rá aige.

7. Bíonn feitheoirí ann le daltaí a mhaoirsiú agus le cinntiú go bhfuil gach riail á leanúint. Tá siad ann fosta, áfach, le cuidiú a thabhairt. Mar shampla, má tá páipéar breise de dhíth ort, cuir do lámh in airde agus tógfaidh siad chugat é.

8. Beidh cloig sa halla scrúdaithe le cuidiú leat súil a choinneáil ar do choinneáil ama.



9. Seiceáil an teideal ar an scrúdpháipéar a thugtar duit agus déan cinnte gurb é an t-ábhar agus an leibhéal ceart.

10. Déan cinnte go scríobhann tú d'uimhir iarrthóra agus lárionaid go soiléir ar na leabhráin freagraí a chuirtear ar fáil.



11. Nuair a deirtear leat tosú, oscail an scrúdpháipéar. Glac d'am leis na treoracha ar an scrúdpháipéar a léamh agus a thuiscint.

12. Déarfaidh an feitheoir leat nuair atá an scrúdú críochnaithe. Má tá tú i dteideal am breise mar chuid de Shocrú Rochtana, bí cinnte an t-am seo a úsáid, mar bíonn sé de dhíth ort le do scrúdú a chríochnú agus/nó le do chuid oibre a sheiceáil.



Bí suaimhneach agus dearfach – ní thig leat ach do dhícheall a dhéanamh!

I ndiaidh an scrúdaithe

Tá tú críochnaithe – maith thú! Tá sé in am agat anois iarracht a dhéanamh do scíth a ligean. D'fhéadfá am a chaitheamh le do chairde, amharc ar scannán, dul go dtí an giomnásiam nó go dtí an leabharlann – cibé rud a oibríonn duitse! Déan rud éigin a thaitníonn leat le do scíth a ligean.

Cuimhnigh, ní hiad torthaí scrúdaithe a shocraíonn cé thú féin!



Le tuilleadh eolais a fháil ar ullmhú do scrúduithe agus ar shocruithe measúnaithe 2021/22 tabhair cuairt ar: www.ccea.org.uk/summer-2022

Le tuilleadh eolais a fháil ar mheabhairshláinte agus ar fholláine tabhair cuairt ar: www.ccea.org.uk/summer-2022/mental-health-wellbeing



[ccea.info](https://www.ccea.info)



[ccea_info](https://twitter.com/ccea_info)



[ccea_info](https://www.instagram.com/ccea_info)



[ccea](https://www.linkedin.com/company/ccea)

© CCEA 2021

COUNCIL FOR THE CURRICULUM, EXAMINATIONS AND ASSESSMENT

29 Clarendon Road, Clarendon Dock, Belfast BT1 3BG

Tel: +44(0)28 9026 1200 Fax: +44(0)28 9026 1234

Email: info@ccea.org.uk Web: www.ccea.org.uk

