



KAIP PADĖTI SAU RUOŠIANTIS EGZAMINAMS



- 
- Planuokite laiką (temos, potemės...);
 - Susiskaldykite užduotis į mažesnes;
 - Pradėkite nuo lengvesnių užduočių.

- 
- Svarbiausią informaciją susikonspektuokite;
 - Nesimokykite visko atmintinai;
 - Darykite mokymosi pertraukas.

- 
- Svarbu poilsio ir darbo režimas;
 - Pilnavertė mityba;
 - Ilgalaikė mankšta;
 - Atsipalaidavimo pratimai.

- Motyvuokite save.
- Girkite save už pastangas.
- Peržvelkite kiek jau padarėte, kiek žinote, kiek visko išmokote.

- Nebijokite prašyti pagalbos;
- Pasidalinkite savo jausmais su kitais;
- Žinokite, kad esate ne vieni.

