

# MOKYKIS EFEKTYVIAU

Pagalvok, koku būdu ruošiesi atsiskaitymams

## Ilsėkis ir apdovanok save

- ✓ Miegok ne mažiau kaip 8 val.;
- ✓ Atsitrauk nuo kompiuterio ir išeik pasivaikščioti;
- ✓ Atsigerk vandens, arbatos, pamedituok.

## Pasiruošk egzaminui

- ✓ Turėk dalyko aprašą ir konspektus;
- ✓ Mokykis iš anksto;
- ✓ Pasiruošk korteles, vienoje pusėje klausimas, kitoje - atsakymas;
- ✓ Mokykis atpasakoti;
- ✓ Įsimink tik reikalingiausią informaciją;
- × Nepasilik „paskutiniai minutei“;
- × Nesimokyk mintinai;
- × Nesimokyk visko.

## Atskirk darbo vietą nuo poilsio

- ✓ Skaitykla, biblioteka, kavinė ar pan.;
- × Lova ar vieta, kur žiūri TV, žaidi.

## Mokykis sesijomis po 30 min.

- ✓ Išsirink kokią paskaitą mokysiesi;
- ✓ Nusistatyk laikmatį 25 min. ir jam suskambėjus nustok mokytis;
- ✓ Padaryk pertraukėlę 2-5 min.;
- ✓ Po keturių 30 min. sesijų padaryk ilgesnę pertrauką - 15-30 min.  
Grįžk prie pirmo žingsnio ir pradėk nuo

