

NORINT MOKYTIS EFEKTYVIAI

PAGALVOK, KOKIU BŪDU RUOŠIESI ATSISKAITYMUI

ATSKIRK DARBO IR POILSIO ZONAS

- Mokykis skaitykloje, bibliotekoje, kavinėje ar tam paskirtoje kambario zonoje, bet ne lovoje ar ten, kur žiūri serialus/ žaidi.

PASIRUOŠK EGZAMINUI IŠ ANKSTO

- Turėk dalyko aprašą – tai padės numatyti egzamino temas ir joms pasiruošti.
- Konspektuok savais žodžiais – tokiu būdu lavinsi temos supratimą.
- Atsakyk į klausimą, ką įdomaus sužinojai mokydamasis(-i) šią temą.
- Geriausiai mokomės mokydami kitus, tad mėgink apie paskaitą papasakoti kurso draugui, pasižymėk, ką buvo sunku paaiškinti, ką pamiršai, ko draugas nesuprato. Pasitikrink, ar pasakodamas(-a) nepadarei klaidų. Jeigu taip nutiko, užpildyk žinių spragas.
- Savęs patikrinimui naudok korteles, kurių vienoje pusėje – klausimai, kitoje – atsakymai.

MOKYKIS SESIJOMIS PO 30 MIN.

- Nuspręsk kokią paskaitą mokysiesi.
- Nustatyk laikmatį 25 minutėms.
- Žadintuvui suskambėjus nustok mokyti.
- Padaryk trumpą 3–5 minučių pertraukėlę ir grįšk prie mokymosi.
- Po keturių 30 min. sesijų padaryk ilgesnę 15–30 min. pertrauką.
- Grįšk prie pirmo žingsnio ir pradėk nuo pradžių.

ILSĖKIS IR APDOVANOK SAVE

- Miegui turi skirti bent 8 val. Jeigu studijos ypatingai intensyvos, laiko miegui skirk daugiau.
- Atsitrauk nuo kompiuterio ir išėik pasivaikščioti, atsigerk vandens, pamedituok; kitaip save apdovanok.

