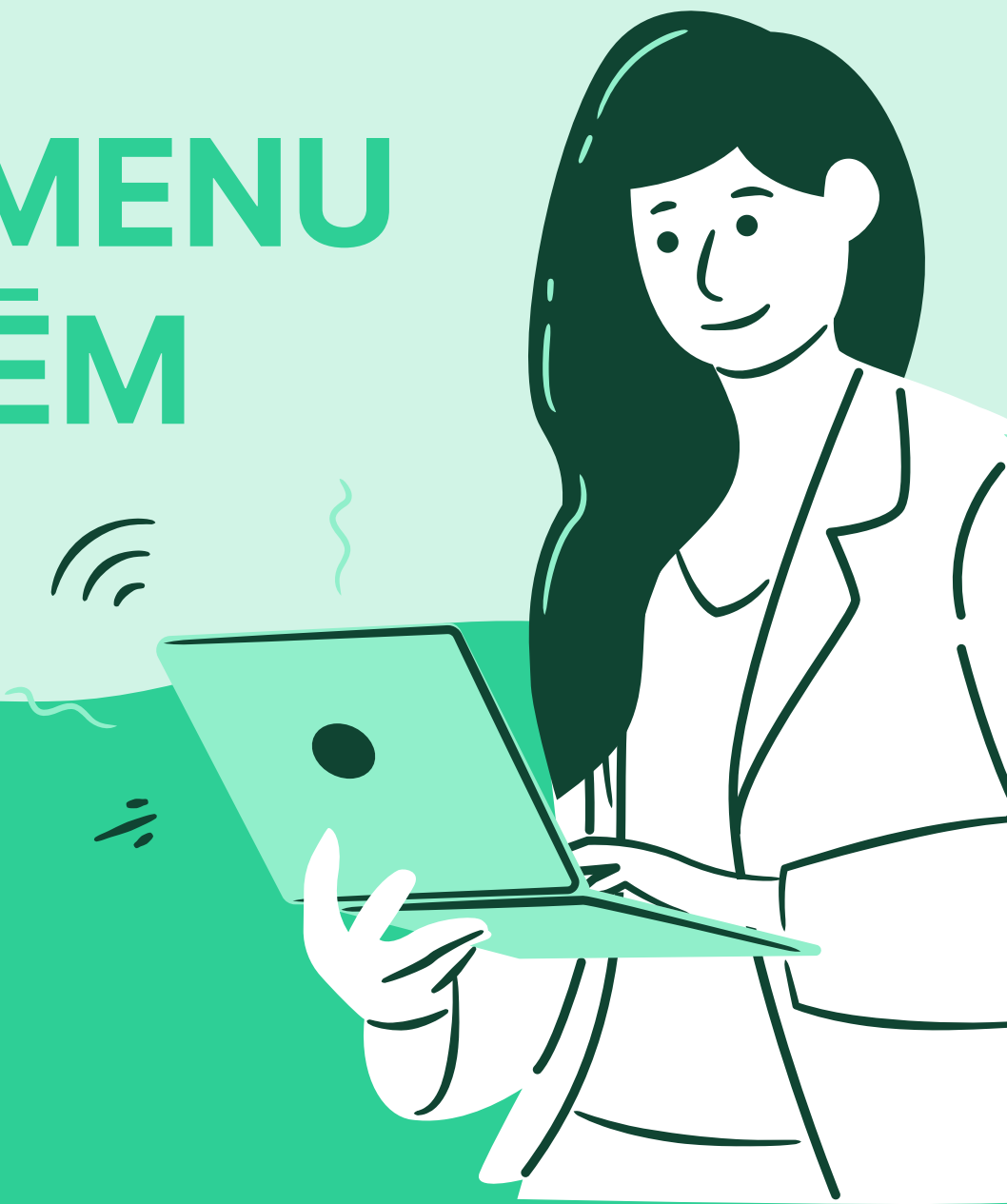


VENTSPILS TEHNIKUMA PSIHOLOĢES
DAIVAS VANAGAS IETEIKUMI

UZ EKSĀMENU BEZ BAILĒM



01. MYKOOB

Seko līdzi
aktuālai informācijai mykoob vietnē.



02. NETĒRĒ LAIKU VELTI

- pārskati nepieciešamo mācību vielu,
- nemācies zināmo,
- apzinies, ko nesaproti un apgūsti to,
- mācībām izmanto rīta stundas (augstāka darba efektivitāte),
- ievēro - «Nevis pamācīšos, bet atkārtosu!» principu.
- izmanto līmlapiņas, lai iegaumētu atkārtoto.



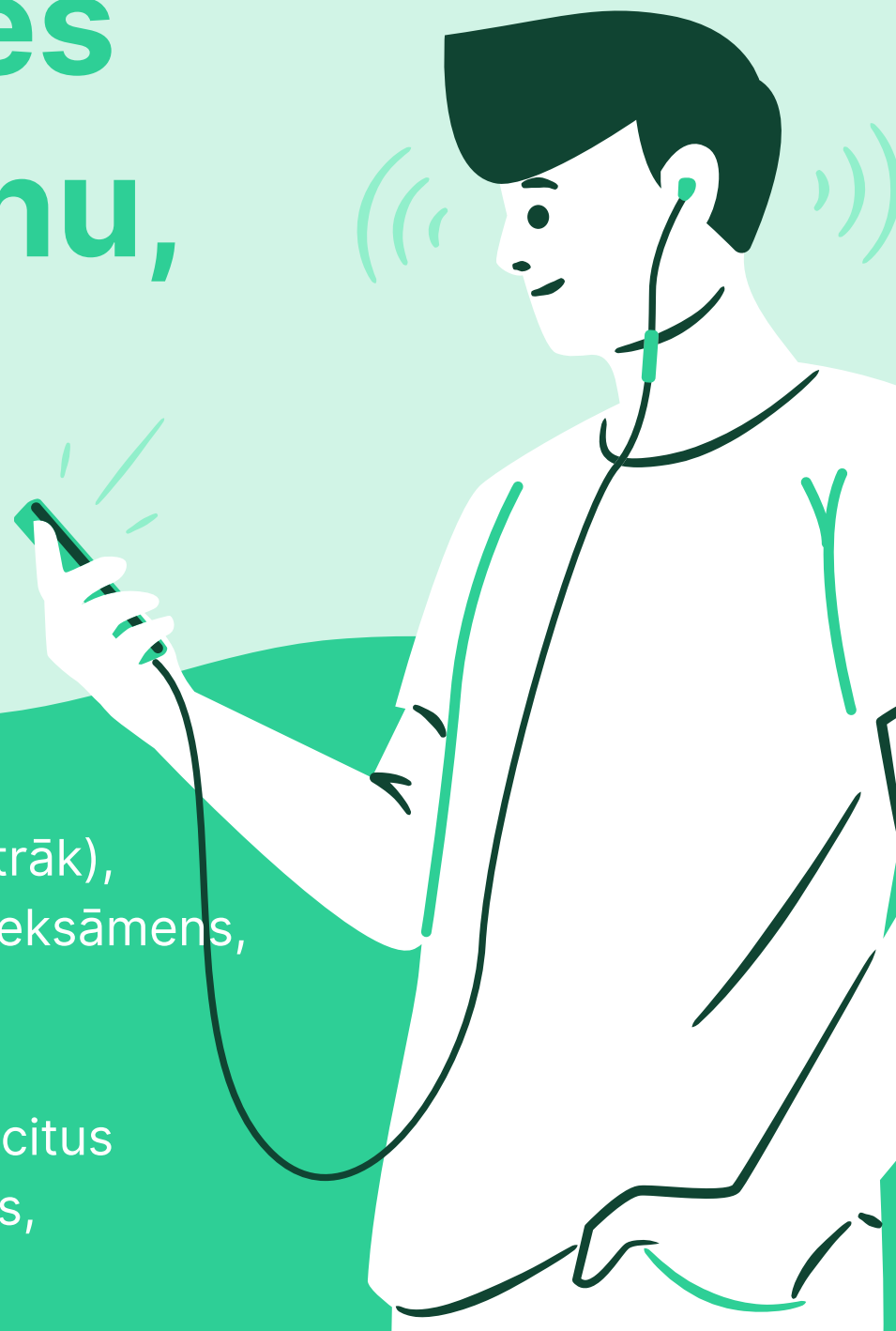
03. APMEKLĒ KONSULTĀCIJAS

- iepriekš noformulē neskaidros jautājumus,
- nebaidies jautāt.



04. Dodoties uz eksāmenu, neaizmirsti

- ierasties laicīgi (vismaz 15 min ātrāk),
- noskaidrot kabinetu, kurā notiks eksāmens,
- personas apliecināšanu dokumentu (pasi vai ID karti),
- zilu pildspalvu, parasto zīmuli un citus nepieciešamos rakstāmpiederumus,



04. Dodoties uz eksāmenu, neaizmirsti

- ūdens pudeli (par 15% aktivizē smadzeņu darbību, mazina stresu),
- nepieciešamības gadījumā veikt elpošanas vingrinājumus (mazina stresa līmeni - dziļa un lēna elpošana).

