



TANÁCSOK VIZSGÁRA KÉSZÜLŐKNEK

TANULJ TUDATOSAN!

Tervezd meg tanulási programodat, alakíts ki napirendet a pihenési időkre is gondolva.

Fokozatosan haladj a könnyebb feladatoktól a nehezebbek felé!

Tartalékkold a vizsga előtti napokat a megtanultak ismétlésére, összefoglalására.



MINDIG EGY DOLOGRA KONCENTRÁLJ!

Tarts rendet az asztalodon!

Iktasd ki a zavaró információforrásokat!

FIGYELJ A TESTI ÉS LELKI EGYENSÚLYRA!

Étkezz egészségesen!

Gondolj a folyadékpótlásra!

Aludd ki magad!

Mozgasd át a tested napközben többször is! (Napi legalább 1 óra mozgás legyen meg!)

Végezz légzőgyakorlatokat!

Tanulj meg néhány relaxációs gyakorlatot!

Kerüld a túlzott koffein bevitelt (pl. kávé, kóla, energiatital)!

MOTIVÁLD MAGAD!

Gondold át minden nap, hogy mennyit haladtál!

Örülj a részeredményeknek!

Képzeld el a sikeres vizsgahelyzetet!

Egy rosszul sikerült vizsga után nincs vége a világnak!!!



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE