

Að taka próf

- Byrjaðu á því að fletta í gegnum prófið. Vertu viss um að þú skiljir öll fyrirsmælin á prófinu svo og prófspurningarnar.
- Þegar þú ert í prófinu skiptir mestu að vera afslappaður. Ef þú finnur að þú ert að stressast upp, reyndu að draga djúpt að þér andann, slaka á öxlum og fótum og byrja síðan.
- Forðastu að líta í kringum þig og fylgjast með öðrum. Það getur truflað einbeitingu þína og komið þér út af sporinu.
- Reyndu að gera áætlun um hvað þú mátt eyða miklum tíma í hverja spurningu. Er einhver hluti af prófinu sem krefst meiri tíma en annar? Eru einhverjar spurningar sem gilda meira en aðrar?
- Hægt er að draga úr kvíða með því að svara fyrst léttu spurningunum og fara síðan í þær sem eru erfiðari.