



RE:CHARGE

EMPOWERING YOUR MENTAL HEALTH



Bhfuil tú buartha faoi scrúduithe?

Déanann sosanna rialta cinnte go mbeifeá géarchúiseach.



Is fiú go mór seal a ghlacadh le do scíth a ligean nó aclaíocht a dhéanamh ionas go mbeifeá dírithe ar do chuid oibre.

Is iomaí bealach atá ann le haire a thabhairt ar do ghráid agus ar do shláinte ag an am céanna.

TÁ AN TREOIRLEABHAR STAIDÉIR INIATA

Pleanálai Staidéir

Am

Dé Luain

Dé Mháirt

Dé Chéadaoin

Dé Ardaoin

Dé hAoine

Dé Sathairn

Dé Domhnaigh

Treoir **USI** don staidéar

Braithfidh cén chaoi a n-éireoidh leat ar an obair a chuirfidh tú isteach sna seachtainí cinniúnacha díreach roimh na scrúduithe nó na measúnuithe. Úsáid an treoir seo le cabhrú leat do sceideal a ullmhú agus a phleanáil le go bhfaighidh tú na torthaí is fearr is féidir leat.

Cuir plan i dtoll a chéile!

Bain úsáid as an bplanálaí sa treoir seo. Má tá plan agat, is féidir leat bheith níos muiníní as do chuid oibre.

Dúshlán

Caith súil siar ar gach ábhar agus ullmhaigh d'aon cheist a d'fhéadfadh a bheith ar an scrúdú. Má tá plan agat, beidh tú in ann dúshlán a chur fút féin leis na hábhair níos deacra... agus beidh tú bródúil asat féin dá bharr.

Rudaí a Chuireann Isteach Ort

Seachain a leithéid de rudaí. Déan do chuid staidéir in áit a fheileann duitse. Cuir caoi ar do sheomra agus cuir clúdach ar an teilifíseán. Éirigh go luath agus

Cairde

D'fhéadfaidís cur isteach ort chomh maith! Glacaigí sosanna sceidealaithe lena chéile. Ná cuirigí sibh féin i gcomparáid lena chéile. Ní mar a chéile aon bheirt!

Ag cur rudaí ar an méar fhada?

Imir ár gcluiche pirimide le dul i ngleic leis an moilleadóireacht, rud atá le fáil ag <http://usi.ie/study>

Glac sos agus cuir as!

Úsáid an planálaí staidéir le ham a chur i leataobh duit féin. Cuir síos d'fhón agus tú i do chodladh!



RE:CHARGE
EMPOWERING YOUR MENTAL HEALTH