

SOS KE ZKOUŠKÁM



PŘÍPRAVA NA ZKOUŠKY - MOŽNOSTI, POSTUPY

- * zjisti si **požadavky** k přijímačkám
- * udělej si **system** / **uspořádej si učivo** / **rozvrh učení**
→ **naplánuj si:**
co se kdy budeš učit, kolik času na to budeš potřebovat
- * zaměř se na to, co ti nejde, ale nezapomínej na to, co ti jde
→ **aktivně komunikuj s učiteli** – ptej se, když nerozumíš, když ti něco nejde, nechápeš, máš pochybnosti...
- * vytvořte si on-line **studijní skupinky** s kamarády



PSYCHOHYGIENA - PÉČE O SEBE

- * dělej si **pravidelné přestávky**
- * **jez zdravě** (jídlo a pití ovlivňuje to, jak se cítíme)
- * nezapomínej na **kvalitní spánek** (většinou 8 hodin)
- * hýbej se, jdi se projít, zaběhat
- * pusť si hudbu, film, přečti si knihu
- * relaxuj, zhluboka a pomalu dýchej do břicha
- * povídej si s kamarády, rodinou, učiteli a dalšími lidmi



DEN PŘED ZKOUŠKAMI - NA CO NEZAPOMENOUT

- * udělej si **seznam** toho, co budeš následující den potřebovat s sebou
- * **nachystej si** pomůcky, oblečení, pití a svačinu, třeba i maskota nebo něco pro štěstí
- * **naplánuj si cestu** na zkoušky, kdy a jak se dostaneš na místo zkoušky
- * relaxuj
- * dobře se najež a jdi brzy spát



DEN D - PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY

- * vezmi si s sebou nachystané věci
- * na zkoušku **jdi s tím, že ji uděláš**
- * **projdí si zadání:**
 - začni tím, kde jsi nejjistější
 - pokračuj tím, kde víš aspoň něco
 - nezdržuj se u něčeho, kde vůbec netušíš
(*k tomu se vrať, až bude na papíře všechno, co šlo napsat bez dlouhého přemýšlení*)
- * po zkoušce se odměň (cukrárna, nákup, výlet, oslava...)



UŽITEČNÉ ODKAZY

- dechová relaxace: <https://bit.ly/2X4qvI3>
- všímavost: <https://bit.ly/3bCh9sl>
- Aplikace Nepanikař: nepanikar.eu
- Doučování zdarma: www.studentistudentum.cz
- **školní psycholog:**
<http://www.zsmlynska.cz/o-skole/skolni-psycholog>
- Linka bezpečí: 116 111
- Linka důvěry: 585 414 600

KDYŽ ZAČÍNÁM STRESOVAT/PANIKARIŤ

Začni zhluboka dýchat, nádechy nosem a výdechy ústy.
Pomalů zaměř svoji pozornost na...

- 5 věcí, které vidíš kolem sebe
- 4 věci, kterých se můžeš dotknout
- 3 věci, které slyšíš
- 2 vůně, které cítíš / vnímáš
- 1 pomalý nádech/výdech → úsměv a jde se na to

