freedu

Ako sa pripraviť na prijímačky

Urob si **plán príprav**, podľa ktorého sa budeš učiť. Je lepšie každý deň stráviť nad prípravou okolo 30 minút, ako raz týždenne tri alebo štyri hodiny. Posledný mesiac pred prijímačkami sa uč pravidelne, najlepšie každý deň.

Študijný plán dodržuj, inak sa dostaneš do sklzu a znervóznieš. Posledný týždeň si stanov ako opakovací.

Super tip!

Nauč sa robiť si **POJMOVÉ MAPY,** Využívaj **zvýrazňovačky, farebné fixky a papieriky.** Lepšie si zapamätáš, tvoj mozog to ocení.



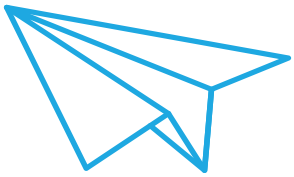
Zvládni stres

Je normálne, že máš zo skúšok obavy. Každý strach či obava sú totiž na niečo dobré. Strach a stres sa dá využiť v tvoj prospech, dôležité je rozlíšiť dobrý a zlý stres.

Dobrý stres – pomáha zvyšovať náš výkon, zlepšuje našu koncentráciu, máme vyostrené zmysly. Pozitívny stres je dobrý aj pre učenie. Malá dávka nás motivuje a stimuluje.



Zlý stres – Vysoká hladina stresu vedie k spomaleniu a zhoršeniu celého procesu zapamätávania si informácií.



Jednoduché tipy proti zlému stresu:

• DÝCHANIE - zhlboka, nádych a výdych
• CVIČENIE - šport, ktorý máš najradšej
• HUDBA - pusti si obľúbenú pesničku, zatancuj si
• KVALITNÝ SPÁNOK - je nenahraditeľný, 8 hodín ideál
• DOBRÉ JEDLO - vychutnaj si ho (TIP: čokoláda pomáha proti stresu, zlepšuje náladu, najlepšia je horká)
• PRÍRODA - choď sa prejsť do prírody, zelená farba ukľudňuje, načerpáš veľa síl
• VYVETRAJ SI - čerstvý vzduch preberie tvoj „zaspatý mozog“

Tipy na prijímačkový deň

• **Večer, ale najlepšie deň pred prijímačkami sa už neuč.** Radšej sa venuj činnosti, ktorá ťa baví a máš z nej radosť.

• **Oblečenie si dôkladne premysli už večer.** Je dôležité, aby si sa vo vybranom odeve cítil/a uvoľnene. Nezabudni si zobrať so sebou aj niečo náhradné (obleješ sa, zmokneš).

• **Priprav si veci, ktoré si berieš so sebou na skúšku** – pozvánku, doklady, písacie potreby.

• **Aspoň dve hodiny pred spaním sa vyhni pozeraniu do mobilu, tabletu či notebooku.** Modré svetlo narúša a sťažuje spánok. Sice máme aplikácie s filtrom na modré svetlo, ale nie sú také účinné.

• **Skôr ako zaspíš, si skús predstavovať, ako bude prebiehať samotná skúška** a mysli na to, že všetko prebehne v poriadku. Nechoď spať veľmi neskoro. Nezabudni si skontrolovať budík.

• **Určite nevstávaj skôr** kvôli precvičeniu nejakej látky.

• **Vo chvíľach pred testom** nemysli na to, aké bude obsahovať otázky. Môžeš pozorovať výzdobu školy, obrazy, prečítaj si niečo, rob čokoľvek, čo ťa na chvíľu rozptýli.

• **Môžeš si tiež ľahko masírovať spánky** končekmi prstov alebo sa sústrediť na okolie. Upokojí ťa aj pobyt na čerstvom vzduchu. Ak nie je možné čakať vonku, snaž sa stáť blízko okna.

• **Tesne pred tým, ako skúška začne**, sa niekoľkokrát zhlboka nadýchni nosom a vydýchni ústami.

• **Nezabudni, že trocha stresu pred skúškou pôsobí pozitívne** – človeka zmobilizuje často k nečakaným výkonom (pozitívny stres).

• **V žiadnom prípade si nepripúšťaj pesimistické myšlienky** – buď pevne presvedčený/á o svojom úspechu!







Deň D - 9 tipov počas testu

1. Upokoj sa – dýchaj pomaly a zhlboka

2. Otázky v teste čítaj pozorne a sústredene (na to žiaci často zabúdajú).

3. Prečítaj si ukážky aj všetky možnosti riešenia úloh.

4. Rieš vždy len jednu úlohu. Začni tým ľahším, čo vieš. Zakrúžkuj si tieto otázky.

5. Otázky čítaj pokojne, podčiarkni si, čo je v nich najdôležitejšie.

6. Zváž, koľko času ti zaberie každá otázka.

7. Pripočítaj k tomu čas, ktorý potrebuješ na kontrolu celého testu

8. Zbytočne sa nestresuj a neporovnávaj s ostatnými.

9. Vyplň všetky políčka a úlohy - Aj keď nevieš odpoveď, NENECHÁVAJ PRÁZDNE POLÍČKO! Zaškrtni odpoveď, ktorá by podľa teba mohla byť správna, alebo si tipni.