

# Zmírňování stresu před maturitou

SO  
FA



- V období učení omez společenský život, aby ses zbytečně nerozptyloval/a. Opuť si dočasně večírky a akce s kamarády, soustřeď se primárně na učení.
- Naplánuj si, čím se odměníš, až budeš mít testy a ústní zkoušky za sebou.
- Domluv se s kamarády, aby tě navštěvovali (nebo ti psali) pouze v předem domluveném čase.
- Každý den jdi alespoň na 20 minut na procházku nebo si zacvič.
- Každou noc spi osm hodin, dopřeješ tak odpočinek očím i mozku.
- Jez vyváženou stravu.
- Nekonzumuj nadměrné množství kofeinu ani jídla z fast foodů.

- Dobu, kdy cestuješ do školy, využij k opakování učiva.
- Uč se aktivně: piš si poznámky, dělej si testy z minulých let.
- Plánuj si čas a určuj si priority.
- Nenechávej učení na poslední chvíli.
- Vytvoř si studijní rozvrh a dodržuj ho.
- Během studijních bloků si dělej krátké přestávky.
- Zamysli se, ve kterou denní dobu se ti nejlépe učí. V tomto čase se učení věnuj s nejvyšší intenzitou. Pokus se to dodržovat, učení ti půjde snáze.
- Neuzavírej se před rodinou a dalšími blízkými lidmi, požádej je o podporu.
- Naslouchej pokynům a radám učitelů.
- Harmonogram testů a zkoušek si

vyvěs na místě, kde na něj dobře uvidíš.

- Měj připravené pomůcky potřebné u testů nebo zkoušek (ověř si, že tužky píší a další pomůcky fungují).
- Seznam se s formátem testu nebo ústní zkoušky u jednotlivých předmětů. Podívej se, jak jsou otázky bodově ohodnoceny a rozvrhni si podle toho čas.
- Rozmysli si, v jakém pořadí budeš na otázky odpovídat.
- V pokoji si vyvěs citáty, afirmace a myšlenkové mapy. Každý den si je nahlas přečti nebo se na ně podívej.
- Připravuj se poctivě.
- Důvěřuj si, dívej se na věci pozitivně.
- Ke zklidnění ti může pomoci oblíbený talisman.