

SOS KE ZKOUŠKÁM

DEN PŘED ZKOUŠKAMI - NA CO NEZAPOMENOUT

nachystej si pomůcky, oblečení, pití a svačinu a klidně i talisman pro štěstí

relaxuj nebo dělej věci, co máš rád/a, co tě uklidní a odvedou ti myšlenky

udělej si **seznam** toho, co budeš následující den potřebovat

naplánuj si cestu na zkoušky, kdy a jak se dostaneš na místo zkoušky

dobře se najez a **jdi brzy spát**

DEN D - PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY

na zkoušku jdi s tím, **že ji uděláš**

po zkoušce se odměň

vezmi si s sebou nachystané věci

projdi 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 vše, co šlo napsat bez dlouhého přemýšlení)

KDYŽ ZAČÍNÁM STRESOVAT / PANIKAŘIT

začni zhluboka dýchat, nádechy nosem a výdechy ústy, pomalu zaměř svou pozornost na...

5 věcí, které vidíš kolem sebe

4 věci, kterých se můžeš dotknout

3 věci, které slyšíš

2 vůně, které cítíš

1 pomalý nádech a výdech

usměj se a pojď na to!

HODNĚ ŠTĚSTÍ!!!