



# Ako byť v pohode počas obdobia testovania?



Cítiť stres počas náročných období je normálne. Môže ho spôsobovať strach zo zlyhania, tlak na výkon, ale aj nedostatok spánku a odpočinku. Stres je prirodzený a dá sa zvládnuť.

S vhodnými stratégiami ho vieš využiť ako svojho spojenca. Na plagáte nájdeš tipy, ktoré ti môžu **pomôcť byť v pohode počas prípravy, tesne pred testom, aj po ňom.**



## Počas prípravy:

Ako si udržať pohodu pri príprave?



### Staraj sa o svoje telo

Dopraj si dostatok spánku, vyváženej stravy a hydratácie. Keď sa telo cíti dobre, tvoja myseľ je odolnejšia voči stresu. Fyzická aktivita znižuje napätie a zlepšuje náladu.

### Staraj sa o svoju myseľ

Počas učenia si rob pravidelné prestávky. Ak ti je ťažko, hovor o svojich pocitoch a prežívaní. A nezabúdaj si pripomínať, že každý úspech aj neúspech ťa posúva vpred.

### Buď pripravený/á

Dobrá príprava ti pomôže zachovať pokoj. Naskenuj QR kód pre tipy, ako na to. Na testy príď so všetkými potrebnými pomôckami a v dostatočnom predstihu.

Tipy, na lepšiu  
prípravu pred  
testovaním:



## Tesne pred testom:

Prvá pomoc proti stresu - relaxačné techniky



### Dýchanie do štvorca

Pohodlne si sadni a predstav si, že dychom kopíruješ obrys štvorca. Nadychuj sa nosom na 4 sekundy, zadrž dych, vydychuj ústami a znova zadrž - všetko po 4 sekundy. Opakuj, kým sa nebudeš cítiť lepšie.

### 5-4-3-2-1

Ide o rýchly trik, ktorý ti môže pomôcť „prepnúť“ pozornosť na tu a teraz. Pomenuj 5 vecí, ktoré vidíš, vnímaj 4 zvuky, dotkni sa 3 predmetov, spoznaj 2 vône a uveď si 1 chuť, ktorú cítiš.

### Progresívna svalová relaxácia

Pri tejto technike postupne napínaš a uvoľňuješ svaly, začínajúc od nôh alebo hlavy. Každý sval napni na 5 sekúnd a uvoľni na 30 sekúnd.



## Po testovaní:

Ako sa nenechať prevalcovať neistotou?



### Dopraj si dostatočný oddych

Tvoje telo a mozog potrebujú regeneráciu po náročnom výkone. Dopraj si spánok a aktivity, ktoré ťa bavia, aby si si doplnil/a energiu. Pred ďalšími výzvami si daj prestávku a načerpaj nové sily.

### Pozeraj sa na veci s nadhľadom

Po teste si pripomeň, že si urobil/a maximum a bez ohľadu na výsledok si sa niečo nové naučil/a. Pamätaj, že jeden test neurčuje tvoju hodnotu ani budúcnosť.

### Čo si môžeš odniesť z tejto skúsenosti?

Zamysli sa, čo si sa o sebe naučil/a - kedy sa ti učilo najlepšie a čo ti pomohlo zvládnuť stres. Ak ti fungovala nejaká technika alebo návyk, pokračuj v nich aj naďalej. Pomôžu ti aj do budúcnosti.