

Písomné prijímacie skúšky zo SJ a MAT

- Budúci týždeň, písomné prijímacie skúšky (3.5.2021 a 10.5.2021).
- A pretože veríme tomu, že pripraveným patrí svet, ponúkame Ti zopár rád nášho špeciálneho pedagóga.

Dôležitou skúškou v živote môže byť v tomto období aj prijímacia skúška na strednú školu. **Pozitívny stres** pociťuješ najmä vtedy, ak Ti na niečom veľmi záleží a spôsobuje, že môžeš aktivovať v sebe všetky svoje zdroje, aby si vydal zo seba maximum. Naopak **stres negatívny** Ťa paralyzuje a neumožňuje Ti prejavit' sa so všetkým, čo ovládať a vieš. Ponúkam Ti niekoľko rád, ako ho zvládať o niečo lepšie.

Pred testom

- Vytvor si realistický časový plán, do ktorého zahrnieš učenie, prestávky aj opakovanie. Budeš tak mať veci pod kontrolou a prehľad o tom, čo ťa čaká.
- Zoženi si potrebné študijné materiály. Rob si vlastné poznámky.
- Po každej kapitole si vypracuj zhrnutie najdôležitejších pojmov.
- Ak treba, popros rodičov, aby ti zabezpečili pár hodín doučovania.
- **Deň pred testom sa dobre vyspi.**
- Mysli pozitívne a hlavne si ver.

Počas testu

- Upokoj sa – dýchaj pomaly a zhlboka.
- Otázky v teste čítaj veľmi pozorne a sústredene (na to žiaci často zabúdajú).
- Prečítaj si ukážky úlohy aj všetky možnosti riešenia úloh.
- Rieš vždy len jednu úlohu.
- **Zbytočne sa nestresuj a neporovnávaj s ostatnými.**
- Otázky čítaj úplne pokojne, podčiarkni si, čo je v nich najdôležitejšie.
- Zakrúžkuj si otázky, ktoré vieš zodpovedať ako prvé.
- Zváž, koľko času ti zaberie zodpovedanie každej otázky.
- Pripočítaj k tomu čas, ktorý potrebuješ na kontrolu celého testu..

Žiaci so zdravotným znevýhodnením majú k dispozícii viac času na vypracovanie testu.

Želám Ti veľa úspechov a v prípade záujmu o individuálne poradenstvo, požiadaj rodičov, aby ma oslovili. Kontakt je 0905 236 980 alebo e-mail barbara.benkovicova@sospd.sk kde spätnou odpoveďou Vám poskytnem link na bezplatnú konzultáciu.



Mgr. Barbara Benkovičová

Školský špeciálny pedagóg