


Podpora žáků devátých tříd

Mgr. Irena Kolčárková
školní psychologka

Co nabízím?

- Testy profesní orientace
 - Podpůrná setkání pro žáky:
 - Jak se motivovat k učení a jak se učit efektivně? (8.2.)
 - Jak zvládat stres? (1.3.)
 - Jak se nachystat na přijímačky? (5.4.)
 - Individuální poradenství
- 

SOS KE ZKOUŠKÁM

PŘÍPRAVA NA ZKOUŠKY - MOŽNOSTI, POSTUPY



- * zjisti si **požadavky** k přijímačkám
- * udělej si **systém / uspořádej si učivo / rozvrh učení**
→ **naplánuj si:**
co se kdy budeš učit, kolik času na to budeš potřebovat
- * zaměř se na to, co ti nejde, ale nezapomínej na to, co ti jde
→ **aktivně komunikuj s učiteli** – ptej se, když nerozumíš, když ti něco nejde, nechápeš, máš pochybnosti...
- * vytvořte si on-line **studijní skupinky** s kamarády

PSYCHOHYGIENA - PÉČE O SEBE



- * dělej si **pravidelné přestávky**
- * **jez zdravě** (jídlo a pití ovlivňuje to, jak se cítíme)
- * nezapomínej na **kvalitní spánek** (většinou 8 hodin)
- * hýbej se, jdi se projít, zaběhat
- * puš si hudbu, film, přečti si knihu
- * relaxuj, zhluboka a pomalu dýchej do břicha
- * povídej si s kamarády, rodinou, učiteli a dalšími lidmi

DEN PŘED ZKOUŠKAMI - NA CO NEZAPOMENOUT



- * udělej si **seznam** toho, co budeš následující den potřebovat s sebou
- * **nachystej si** pomůcky, oblečení, pití a svačinu, třeba i maskota nebo něco pro štěstí
- * **naplánuj si cestu** na zkoušky, kdy a jak se dostaneš na místo zkoušky
- * relaxuj
- * dobře se najez a jdi brzy spát

DEN D - PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY



- * vezmi si s sebou nachystané věci
- * na zkoušku **jdi s tím, že ji uděláš**
- * **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 všechno, co šlo napsat bez dlouhého přemýšlení)
- * po zkoušce se odměň (cukrárna, nákup, výlet, oslava...)

UŽITEČNÉ ODKAZY



- dechová relaxace: <https://bit.ly/2X4qvI3>
- všímavost: <https://bit.ly/3bCh9sl>
- Aplikace Nepanikař: nepanikar.eu
- Doučování zdarma: www.studentistudentum.cz
- **školní psycholog:**

- Linka bezpečí: 116 111
- Linka důvěry: 585 414 600

KDYŽ ZAČÍNÁM STRESOVAT/PANIKARIŤ

Začni zhluboka dýchat, nádechy nosem a výdechy ústy.
Pomalů zaměř svoji pozornost na...

- 5 věcí, které vidíš kolem sebe
- 4 věcí, kterých se můžeš dotknout
- 3 věcí, které slyšíš
- 2 vůně, které cítíš / vnímáš
- 1 pomalý nádech/výdech → úsměv a jde se na to



„Začni, kde jsi,
použij, co máš,
a udělej, co můžeš.“

(Arthur Ashe)

Irena Kolčárková

tel: 739 949 400

irena.kolcarkova@zsjedovnice.cz

