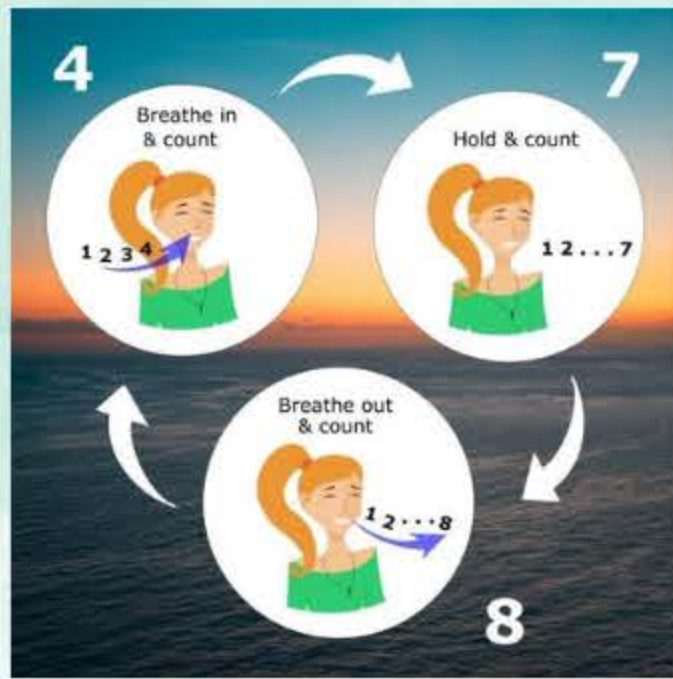


# KEĎ ŤA PREPADNE STRES A ÚZKOSŤ

## Prvá pomoc

### Dýchanie

Zhlboka sa nadýchni nosom (počítaj do 4), zadrž dych (na 7) vydýchni ústami (počítaj do 8).



### Motýlí dotyk

Prekriž ruky na hrudi a striedavo poklepkávaj ľavú a pravú ruku.



## Následná pomoc

vypíš to zo seba do denníka



daj si teplý kúpeľ, uvar si voňavý čaj



dopraj si dostatok spánku



počúvaj príjemnú hudbu



porozprávaj sa s niekým láskavým



pomysli na to, čo je pre teba pevným bodom - blízky človek, viera, rodina...



chod' sa prejsť



# 4 YOU

## 4 stratégie, ktoré ti pomôžu pri príprave na skúšky

### STRIEDAJ AKTIVITY.



Po 90 minútach 20 minút iná činnosť...

- ak si sedel, postav sa,
- ponatahuj, chod' sa prejsť,
- umy riady, utri prach... Tvoj mozog dostane nový reštart a dokáže si viac zapamätať.

### VYSMEJ SA SVOJMU STRACHU!



Smiech a humor uvoľňuje a zbavuje úzkosti. Najskôr si povedz alebo napíš čoho sa najviac bojíš, obávaš.

Napr. „Tú skúšku asi nespravím.; Nezvládnem to.; Určite dostanem zlé otázky.“... Teraz to povedz vysokým tenučkým hlasom. A teraz hrubým hlasom obra. (hlasy môžeš meniť aj na operu, smiech, šušľanie apod.) Znie to smiešne a určite sa pritom uvoľníš.

### ČO MÔŽEM?



Často myslíme na to, čo nemôžeme a čo nám bráni, čo nestíhame a čo sme ešte nespravili. Ale zamysli sa produktívnejšie nad tým, čo stále môžeš urobiť. Jedno po druhom - postupne.

Napr. môžem cvičiť, ísť sa prejsť, tvoriť, využívať internet na vyhľadanie zdrojov, pozrieť si video ako sa robia výpočty, vypočuť si podcast, kým varím, učiť sa so spolubývajúcim....

### ODMEŇ SA.



Stanov si čiastkové ciele.

Napr. 10 strán na deň, 10 príkladov, prečítať 2 témy, spoznámkovať 3 kapitoly apod. Po splnení sa odmeň niečím, čo máš rád (sladká odmena, alebo hra, 1 diel seriálu, kávička, jogurt s ovocím, banánový koktejl - rozumná a zdravá odmena...). Odmena vyplaví do krvi dopamín, ktorý ti pomôže oživiť motiváciu.

„Nesnažte sa byť len úspešní. Snažte sa byť hlavne ľuďmi, ktorí majú hodnotu.“

Albert Einstein

Spracovala: Mgr. Jarmila Blahová

# AKO ZVLÁDNUŤ SKÚŠKOVÉ ODBOBIE

Pripravili sme pre vás zopár tipov a rád ako úspešne zvládnuť obdobie skúšok.

## NA VÝSTAVE NÁJDETE :

- užitočné odporúčania a rady na zvládanie úzkosti a stresu,
- príklady efektívnych stratégií time managementu,
- ponuku na relaxáciu - požičaj si deku, časopis...
- výzvu na relax a zapojenie sa do aktivity "pomaluj si kameň" (vonku).

Spolu sme  
MTF!