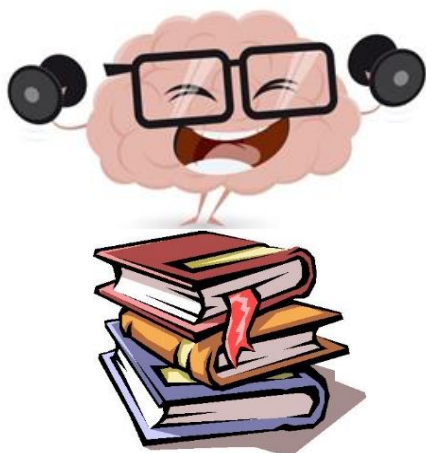


AKO ZVLÁDNUŤ TESTOVANIE T9



OVEROVANIE VEDOMOSTÍ

Zvládnuť overovanie vedomostí, nie je len o naučených informáciách ale aj o psychickej príprave. Určitá miera stresu je prirodzená a pomáha mobilizovať našu energiu. Ak je však stres príliš veľký, môže človeka zväzovať natolko, že mu zabráni podať výkon primeraný jeho schopnostiam. Psychickou prípravou a stabilizáciou necháme otvorené dvere k našim vedomostiam.



PRED TESTOM

- Vytvor si realistický časový plán, do ktorého zahrnieš učenie, prestávky aj opakovanie.
- Urob si poriadok v dokumentoch.
- Po každej kapitole si vypracuj zhrnutie najdôležitejších pojmov.
- Zapoj aktívny oddych.
- Ak treba, popros rodičov, aby ti zabezpečili pár hodín doučovania.
- Dodržuj optimálnych 8 až 10 hodín spánku.



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

-

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.

-

Zbytočne sa nestresuj a neporovnávaj s ostatnými .

DÝCHAJ!

Jednoduchá technika upokojenia spočíva v dýchaní. Pomaly a zhlboka sa nadýchnite nosom až do dolnej časti pľúc.

Mgr. Zuzana Ivorová

