**Jak na přijímačky**

Milí žáci, teď už znáte přesné datum vašich zkoušek a můžete se tak vrhnout do poslední fáze vaší přípravy.

* **Ujasněte si, co všechno se ještě potřebujete naučit nebo si zopakovat** – vím, že pravidelně děláte testy, takže už víte, kde chybujete a v čem máte mezery. Tyto oblasti si vypište na papír, tak abyste na nic nezapomněli.
* **Udělejte si plán –** projděte si svůj denní rozvrh a naplánujte si už konkrétně, kterým oblastem se budete, který den věnovat (např. v pondělí udělám dvě cvičení na větný rozbor a spočítám tři příklady na rovnice). Na konci každého dne si odškrtněte, co jste zvládli. Budete tak mít svůj plán pod kontrolou. Učení si naplánujte do konce května. Červen si nechte volný na opakování a upřesňování posledních nejasností.
* **Připravte si otázky –** každý týden se dostanete do školy a budete mít možnost si své nejasnosti doplnit s vyučujícími.
* **Stres –** každému se může stát, že během přípravy propadne panice, že nic nestíhá, že nic neumí a vůbec to nemá cenu. V takovém případě na chvíli všechno zavřete, zhluboka se nadechněte, projděte se, zacvičte si nebo si třeba popovídejte s někým blízkým. Uklidnit vás může také to, že si uděláte plán, co bude, kdyby se vám náhodou přijímačky nepovedly.

Obecně je to tak, že školy **mají 8 dnů na zveřejnění výsledků a pak máte 5 dnů na odevzdání zápisových lístků.** Takže někdy **kolem 21. 6. 2020 zveřejní školy volná místa** a ty budou obsazovat, **je potřeba se o to zajímat.**

* **Den před zkouškami –** už se nic nového neučte, maximálně si projděte pár poznámek, připomeňte si to, s čím jste nejvíce bojovali. Nachystejte si všechny věci na ráno, několik propisek, tužek a všechny potřeby, které můžete u zkoušek mít, tak ať nic nezapomenete a ráno vás to nevyvede z rovnováhy.
* **Den zkoušky –** ráno vstaňte dostatečně brzy a nasnídejte se (mozek potřebuje energii), sebou si vezměte pití a klidně kousek čokolády nebo něčeho sladkého, co vás povzbudí. Před zkouškou se soustřeďte hlavně na sebe, neposlouchejte hovory okolo a neřešte kdo, co umí a co vy neumíte. Až vám dají test, **dobře poslouchejte pokyny.**
* **Vyplňování – dobře čtěte zadání!!!** Pokud máte pocit, že si s úkolem nevíte rady, tak postupujte dál, abyste zbytečně neztráceli čas. Nejdříve vyplňte to, co víte, k ostatnímu se vraťte později. Pokud se za špatné odpovědi nestrhávají body, tak se nebojte si tipnout, třeba budete mít štěstí.
* Pokud vás přepadne stres a panika během zkoušky, na chvíli zastavte a opět to rozdýchejte. Zkuste se pomalu nadechnout, na chvíli dech zadržet a zase vydechnout a to celé párkrát zopakovat. Pomůže vám to se zklidnit a pokračovat v práci.
* Pokud byste hledali inspiraci na relaxaci a uvolnění mrkněte na youtube na videa Markéty Pavelkové, která uveřejňuje různé relaxační výzvy
* Pokud byste potřebovali jakkoliv pomoci nebo si třeba o vašem strachu a nervozitě jen popovídat, můžete mě kontaktovat na mail [Marketa.zaydlarova@seznam.cz](mailto:Marketa.zaydlarova@seznm.cz) případně na messengeru Marketa Kukelkova Zaydlarova.