

# Ako zvládnuť skúškovú?



ĎALEJ





# ROZLOŽENIE UČENIA

## 2 TÝŽDNE

- urob plán
- rozdeľ si učivo
- zoznám sa s ním

## TÝŽDEŇ

- prechádzaj si študijné texty
- nájdi si partáka na učenie

## VEČER

- urob si hlavné zhrnutie
- dbaj na dostatok spánku

## RÁNO

- dobre sa naľad'
- zdravé raňajky
- vyraz na skúšku v predstihu

## HODINA

- nesnaž sa narýchlo ešte niečo učiť
- zdržiavaj sa so spolužiakmi

## PÁR MINÚT

- zhlboka sa nadýchni
- buď pokojný/á

ĎALEJ





# PRÍPRAVA ...

- ✓ začni s dostatočným časovým predstihom
- ✓ voľ si jednu alebo max dve skúšky na jeden týždeň
- ✓ začínaj najťažšími predmetmi, aby si v prípade potreby mal/a dostatok času na opravné termíny
- ✓ pri každej príprave na skúšku si vypracuj podrobný plán
  - rozdeľ si skúškové otázky do jednotlivých dní,
  - stanov si časový limit na naučenie sa témy
  - stále rátaj s rezervou (na opakovanie celého učiva, ale aj na ťažko naučiteľné otázky)
- ✓ učenie si rozkúskej na intervaly učenia (napr. 45 min) a krátke pauzy (10 min.)
- ✓ večer si už len krátko zopakuj naučené a relaxuj, športuj, neuč sa
- ✓ odmeň sa za splnený denný plán

ĎALEJ



# AKO ZVLÁDNUŤ ÚSTNU SKÚŠKU?



Prejdi k podstate a hovor k veci. Detaily si nechaj na koniec. Neodbiehaj od témy.



Hovor primeraným tempom (ani rýchlo ani pomaly), dostatočne nahlas a zrozumiteľne. Neskáč skúšajúcemu do reči.



Sleduj reakcie a reč tela skúšajúceho. Napovie ti to, či hovoríš správne alebo sa uberáš nesprávnym smerom.



Keď už máš skúšku alebo test úspešne za sebou, odmeň sa.



V prípade, že to nevyšlo, nevešaj hlavu a pouč sa z chýb, ktoré si pri nevydarenej skúške urobil/a.

ĎALEJ





Ak máš problémy s motiváciou,  
učením či timemanagementom

**VYUŽI  
PORADENSTVO  
V EFEKTÍVONOM  
UČENÍ**

