

Jak zvládnout zkouškový stres

1. STUDIJNÍ TIPY

Dle studií je jedna z nejlepších strategií jak se naučit nové **testing effect**, v překladu testovací účinek. Přečtu si nějaké učivo, které si po přečtení zakryjiím a snaž se z paměti říct, co si o přečteném pamatuji. Získávání vědomostí z paměti je náročné, ale právě tento proces způsobí, že informace v mé mysli silněji uvíznou.

více informací v AJ: co je testing effect
<https://knowledgeplus.nejm.org/blog/what-is-the-testing-effect-and-how-does-it-affect-learning-knowledge-and-retention/>

více informací v AJ: srovnání výsledků 4 kontrolních skupin s různými metodami studia
<https://takinglearningseriously.com/wp-content/uploads/2019/12/Self-Testing-Tip-Sheet-STUDENTS.pdf>

Dalším skvělým způsobem jak si osvojit informace je způsob **prokládání**, střídání učení různých předmětů a metod učení – např. 60 minut věnuji matematice, 60 minut češtině; nastudované učivo si následně procvičím několika metodami: např. (self testing) říci z paměti co nejvíce vím, dále např. maluji myšlenkovou mapu a potom vytvořím kartičky k opakování – čím více způsobů a cest k jednomu učivu vytvořím tím lépe si to mozek zapamatuje.





2.

PŘED TESTEM

Popiš své obavy, které se testu týkají. Zvědomění zmírní úzkost z nadcházejícího testu a zvýší šanci na úspěch.

více informací v AJ:

<https://news.uchicago.edu/story/writing-about-worries-eases-anxiety-and-improves-test-performance>

Přerámuj situaci, napiš své obavy a zpracuj si k nim odpověď, která má pozitivní pohled nebo navrhuje řešení, jak obavu zmírnit.

Příklad realistické obavy: Nejsm připraven na tento test. *Odpověď:* Zpracuj na svém time-managementu a možná i na svém perfekcionismu, abys našel čas a na zkoušku se lépe připravil.

Pokud u této zkoušky neuspějí, možná budu muset ročník opakovat. *Odpověď:* Promluv si učitelem a snaž se být co nejrealističtější ohledně svých možností. Ve většině případů jsou možné opravy, nebo druhé pokusy.

Neopodstatněné obavy:

Dřív jsem si myslel, že jsem chytrý, ale teď už si nejsem jistý. *Odpověď:* Téměř všichni studenti zažili tento druh pochybností. Je to naprosto normální.

Zdroj AJ:

https://www.ndm.edu/sites/default/files/pdf/test_anxiety.pdf

Zdroj ČJ i mimo školní prostředí:

<https://danielasedlonova.cz/prakticka-metoda-na-zvyseni-mentalni-odolnosti/>

3.

U ZKOUŠKY

To rozdýcháš! Chce to trénink, ale zklidnění dechu přináší pocit klidu a zmírňuje stres. Vyzkoušej například tyto: **box breathing** – dýchání s vizualizací čtverce/kruhu na 4 doby ... nebo **dýchání na 4-7-8 dob**, nádech na 4, výdrž na 7, výdech na 8.

zdroj ČJ: <https://psychologie.cz/jak-se-podpalbou-vratit-do-klidu/>

zdroj AJ:

<https://brightoutlook.global/2018/12/13/7-breathing-exercises-to-manage-test-anxiety/>

