FELVÉTELI!?

Sokat gondolok Rátok a héten, hiszen tudom, hogy a szombat egy fontos nap lesz számotokra!

Fontos nap, sokat készültetek rá, de azért ne feledjétek, nem életetek legfontosabb napja ez!

Összeszedtem pár hasznos szempontot nektek, hátha még itt a hajrában jól jön Nektek!

Dorottya n., az iskolapszichológus

az a bizonyos izgulás...

Az izgulás egy természetes emberi reakció fontos események előtt.
Ilyenkor a szervezeted is felkészül, hogy jobban tudj figyelni, koncentrálni, a legjobbat hozd ki magadból. Tehát ha nem túlzó mértékben, de benned van egy vizsgadrukk, az teljesen rendben van, sőt tud segíteni is téged.

Az izgulásod nem ellenség! :)

Érdemes vele megbarátkozni!

alvás!

Aludj eleget!

Persze ezt biztos sokan mondják, de tényleg érdemes megfontolni. Az alvás alatt tárolódik a memóriába egy csomó fontos dolog, amit napközben láttál, tanultál.

Kipihenten jobban megy a koncentrálás, jobban tudunk figyelni, sőt a kedvünk is jobb így! :)

mozgás!

Szintén sokat hallott tanács, de nem véletlen.

Felfrissít, és segíti a túlzott izgulást elmulasztani, a gondolataidat rendezni!

Akár egy rövid séta a hidegben, egy jó kis torna a Youtube-ról, bármi, amihez kedved van.

Jót fog tenni! :)

ami jól megy!

Mi az, ami jól megy? Miben vagy jó?

A tanulás során ne csak arra fektess hangsúlyt, ami nehezebben megy, hanem arra is, amiben jó vagy! Biztosan sok ilyen van, ne feledkezz meg ezekről sem. :)

Ezekkel fogsz jó sok pontot gyűjteni!

napirend!

Készíts a napod végén egy tervet, mit szeretnél még átnézni, milyen feladataid vannak a következő napra.

Legyél reális magaddal, csak annyi feladatot tűzz ki célul, amit meg is tudsz valósítani.

A menetrendbe tegyél pihenőket is, a nap végére pedig valami jutalmat tűzz ki magadnak, ha sikerült a tervet tartanod. :)

beszélgetés!

Beszélgessetek egymással!

Biztassátok, bátorítsátok egymást, akár telefonon, akár chaten!

Röhögjetek együtt egy jót, képzeljétek el, milyen jó lesz, ha túl lesztek a felvételin és találkoztok egymással.

bátorság!

Bátorítsd magadat is!

Ügyes vagy, jó lesz ez, menni fog! :)
Fontos nap, de nem életed legfontosabb napja! :)

Én is nagyon szurkolok nektek, ha jól esne valakinek még addig egy beszélgetés, keressetek meg e-mailen bátran: morvadorottya@gmail.com