

TIPPEK ÉS TANÁCSOK ÉRETTSÉGIZŐKNEK

AMIT ÉRDEMES MEGTENNI AZ UTOLSÓ NAPOKBAN

Ne merülj ki a véghajrában!

- Tervezd meg tanulási programodat, alakítsd ki napirendet, hetirendet a pihenési időkre is gondolva. A tanulási és a pihenőidők megfelelő aránya mellett pihentebben és kiegyensúlyozottabban tudsz készülni.
- Súlyozd a legfontosabb átnézni valókat, és tervezd meg, hogy mennyi időt szánsz ezekre. Tartalékkold a vizsga előtti napokat a megtanultak ismétlésére, összefoglalására.
- A felkészülési idő alatt törődj magaddal, a testi és lelki jóllétteddel megfelelő időtartamú alvás, pihenés és változatos étkezés biztosításával. A kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás kellő energiát biztosít a számodra. A pihentető alvás szellemileg is felfrissít, segít a tanultak elmélyítésében. Találj lehetőséget otthon is végezhető mozgásformákra.
- A túlzott izgulás azonban időnként a koncentráció, a tanulási teljesítmény rovására mehet, ezért érdemes izgalmi szintünket bizonyos módszerekkel kordában tartani. Végezz légyőgyakorlatokat, tanulj meg néhány egyszerű relaxációs gyakorlatot, melyet a vizsga napján is alkalmazhatsz.
- Ápold a baráti és a családi kapcsolataidat az online eszközök segítségével, a társas támasz jó hatással lehet a hangulatodra, biztonságérzetedre. Főleg az érzéseidet, hangulatodat oszd meg velük.

A vizsga előtti napon készülj föl az érettségi helyzetére!

- Tervezd meg a vizsga napjának praktikus teendőit, amelybe beletartozik a szükséges holmik összekészítése, az utazás, közlekedés megtervezése, az iskolai tennivalók megismerése.

Vigyázz magadra és a családtagjaidra, barátaidra!

- A vizsga napján figyelj az egészséged védelmére, tarts távolságot, használj maszkot, kézfertőtlenítőt. Saját tollal írd, saját eszközeidet használd. Alkalmazz új köszöntési formákat találkozáskor és búcsúzáskor. Ez most nem a kézfogások, ölelések ideje.
- A vizsga után hazaérkezés után zuhanyozz le, moss hajad, a ruháidat is mosd ki.
- Ha idős vagy más szempontból veszélyeztetett családtaggal élsz egy háztartásban, két hétig kerüljétek el, hogy egy helyiségben legyetek, ha ez nem lehetséges, otthon is használj egyszerű szájmazskot. Szellőztessetek gyakran.

Ne ijedj meg attól, ha úgy érzed: túlságosan szorongsz a vizsga miatt!

- Az alapos felkészülés és az összes szabály betartása mellett is előfordulhat, hogy aggódsz a vizsgád sikere és a vírusfertőzés kockázata miatt. Tudd, hogy ez teljesen természetes, hiszen egy nagyon fontos vizsgát nehezített feltételek között kell letenned. Ez valóban nem könnyű próbatétel.

**Ha úgy érzed, hogy egyedül nem tudsz megbirkózni félelmeiddel, rossz érzéseiddel,
KÉRJ SEGÍTSÉGET.**

Eredményes felkészülést és sikeres vizsgát kívánnak a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat munkatársai.