

MŮJ PLÁN NA PŘIJÍMAČKY BEZ STRESU

PRACOVNÍ LIST PRO STUDENTY ZŠ



Tento pracovní list je tvůj osobní nástroj proti stresu. Najdeš tu techniky, které ti pomohou zůstat v klidu při zkouškách i dalších náročných situacích.

Každý den si zapiš, jak se cítíš, a vyzkoušej dechová cvičení. Napiš si povzbuzující věty, které si budeš opakovat, když přijde strach. Nikdo tvé odpovědi nebude hodnotit, piš proto upřímně.

Stres před důležitou zkouškou má každý, ale s tímto plánem ho lépe zvládneš!

MŮJ DENÍK NÁLAD 🤗 😐 😞

V průběhu příštího týdne si každý den zaznamenej, jak se cítíš před přijímačkami. Vybarvi smajlíka a napiš, co ti pomohlo cítit se lépe, když ti bylo těžko (najdi i malou drobnost, která ti udělala radost).

DEN	JAK SE CÍTÍM	CO MI DNES POMOHLA 🤗
Pondělí	   	
Úterý	   	
Středa	   	
Čtvrtek	   	
Pátek	   	
Sobota	   	
Neděle	   	

Moje poznámky:



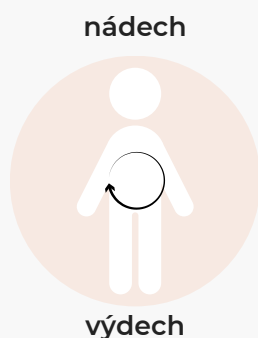
TIP: Z toho, co ti pomáhá mít lepší náladu si můžeš udělat takový záchranný seznam, do kterého se podíváš vždy, když ti není dobře. Hned budeš vědět, jak si zlepšit den ;-).

2 MOJE DECHOVÉ CVIČENÍ

Vyber si jedno dechové cvičení a vyzkoušej ho 3x denně po dobu 1 minuty:

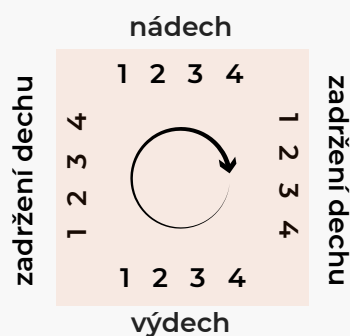
Hluboký dech:

- polož si ruku na břicho,
- nadechni se nosem tak, aby se břicho zvedlo,
- pomalu vydechni pusou,
- opakuj 7x (a klidně vícekrát, než cítíš klid a uvolnění).



Dýchání do čtverce:

- nadechni (počítej do 4),
- zadrž dech (počítej do 4),
- vydechni (počítej do 4),
- zadrž dech (počítej do 4),
- opakuj 7x (a klidně vícekrát, než jsi cítíš klid a uvolnění).



Zapiš, které cvičení ti nejvíc pomohlo a proč:

Moje poznámky:



TIP: K tréninku můžeš využít i různé mobilní aplikace, jako jako Nepanikař - kde jsou dechová cvičení jako hry.

3 MOJE SUPER MYŠLENKY 💡

Napiš 3 povzbuzující věty, které si budeš opakovat, když budeš mít strach z přijímaček nebo jiných testů. Třeba: "Zítra touhle dobou už budu mít hotovo.", nebo "Až si sednu k testu, vše, co jsem se učil/učila se mi vybaví".

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Moje poznámky:



TIP: Zeptej se rodičů, sourozenců nebo kamarádů, co pomáhá jim. Můžeš se inspirovat ;-).

4 CO MI POMÁHÁ SE UKLIDNIT 😊

Zakroužkuj věci, které ti pomáhají, když jsi ve stresu. Přidej vlastní. Až budeš cítit strach nebo nepříjemno z blížící se zkoušky, vyzkoušej něco z těchto nápadů - uvidíš, uleví se ti!

	POSLOUCHÁNÍ HUDBY	ČTENÍ KNIHY		
KRESLENÍ MALOVÁNÍ			HRANÍ SI S DOMÁCÍM MAZLÍČKEM	
	KRÁTKÁ PROCHÁZKA			
SPORT				
		OBJETÍ OD NĚKOHO BLÍZKÉHO		
POVÍDÁNÍ SI S KAMARÁDEM / KAMARÁDKOU				
				

Moje poznámky:



TIP: Mobilní aplikace Nepanikař - nabízí super další tipy, co dělat, když tě přemůžou nepříjemné myšlenky a pocity.

5 MŮJ PLÁN PRO DEN PŘIJÍMAČEK 🎯

Vyplň, jak bude vypadat tvůj den, ve kterém máš přijímačky.

• Večer před přijímačkami:

• Co si vezmu s sebou:

• Ráno před odchodem:

• Co udělám, když začnu cítit strach:

Moje poznámky:



TIP: Máš nějaký talisman? Vezmi si ho s sebou ;-). A nezapomeň - život není jen o přijímačkách!