



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



ÚVZ SR: 4 tipy na úspešné zvládnutie maturitného dňa

Maturitný deň je v živote študentov dôležitým medzníkom. V nasledujúcom texte poradíme, ako ho úspešne zvládnuť. Ponúkame tipy, ako tráviť posledný deň pred maturitnou skúškou, ako v deň „D“ zvládnuť stres či ako podporiť schopnosť sústrediť sa. Rovnako vysvetľujeme, prečo je pred skúškou dôležité zdravo raňajkovať.

Ústna časť maturitných skúšok prebieha na stredných školách v období od 20. mája 2019 do 7. júna 2019.

1. Deň pred maturitou si doprajte aktívny odpočinok

Deň pred maturitnou skúškou sa študentom všeobecne neodporúča učiť sa, ani si opakovať učebné texty. Nárazové učenie často vedie k nervozite a nepohode, čo je nežiaduce. Študenti by si v tento deň mali dopriať aktívny, nie však príliš záťažový odpočinok. Niekomu pomáha prechádzka na čerstvom vzduchu, inému masáž alebo joga. Rovnako je prospešné vyskúšať niektoré z množstva dýchacích cvičení.

2. Zdravé raňajky v deň „D“ vás správne naštartujú

Vhodné sú celozrnné cereálie alebo pečivo, banán, nízkotučný jogurt, ovsené vločky, tofu, acidofilné mlieko, tvaroh, orechy, ovocie a zelenina. Ide o potraviny, ktoré zásobujú mozog a telo dostatočným množstvom energie a pomáhajú zabrániť kolísaniu hladiny cukru v krvi. Správne zvolené raňajky dodajú svalom a mozgu energiu potrebnú na zvládnutie požadovaných výkonov. Raňajky by mali obsahovať ľahko stráviteľné bielkoviny, malé množstvo tukov a polysacharidy.

3. Energiu doplňte malou sladkosťou, hlboké nádychy vám pomôžu sústrediť sa

V deň maturitnej skúšky si so sebou nezabudnite vziať dostatok tekutín, najlepšie vo forme pitnej vody, minerálok, či nesladených čajov. Povolená je aj drobná sladkosť, napríklad čokoládovo-cereálna tyčinka. Nervózni študenti by mali myslieť na správnu techniku dýchania, pomôže im to dôkladne prekysličiť mozog a lepšie sa sústrediť. Dýchať sa má zhlboka, je to dôležité nielen pred samotnou skúškou, ale aj počas nej. Schopnosť sústrediť sa podporí aj počúvanie hudby. Pred ústnou skúškou pomôže i drobná pohybová aktivita – krátka prechádzka na školskom dvore, vyšliapanutie do schodov, posilňovanie s antistresovými predmetmi či pretiahnutie tela.

4. Neviazaná debata so spolužiakmi pomôže zahnať stres

Prejavy stresu a nervozity sú veľmi individuálne. Nervozita je bežný ľudský prejav, ktorý sa objavuje najmä v období životne dôležitých situácií, ku ktorým zaraďujeme aj maturitné skúšky. Zbaviť sa stresu zo skúšania pomôže hoci aj krátka, neviazaná a so skúškou nesúvisiaca konverzácia s ostatnými študentmi alebo telefonát s blízkymi. Pomôže to uvoľniť vnútorné napätie. Záťažové životné situácie sa lepšie zvládajú aj prísunom vitamínov a minerálnych látok, ako je napríklad skupina vitamínov B, vápnik a horčík. Neodporúča sa piť väčšie množstvo kávy alebo alkoholu.

Študentom poradila doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca Sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností na Úrade verejného zdravotníctva SR