



## 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, vyšliapanie 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**