



Csőkéné Tóth Edit
tanácsadó
szakpszichológus,
pályaorientációs tanácsadó

Orbán Karolina
munka- és pálya
szaktanácsadó
pszichológus,
pályaorientációs tanácsadó

Horváthné H. Beatrix
tanító, gyógypedagógus,
pályaorientációs tanácsadó

ÉRETTSÉGI

2024.05.06. – 2024.07.03.

**TIPPEK
TRÜKKÖK
TECHNIKÁK
A SIKERES
ÉRETTSÉGI
ÉRDEKÉBEN**

2024.01.13.10:00



A NAGY MEGMÉRETTETÉS:

**AZ
ÉRETTSÉGI**

Érettségire tanulás helyett
mi inkább...

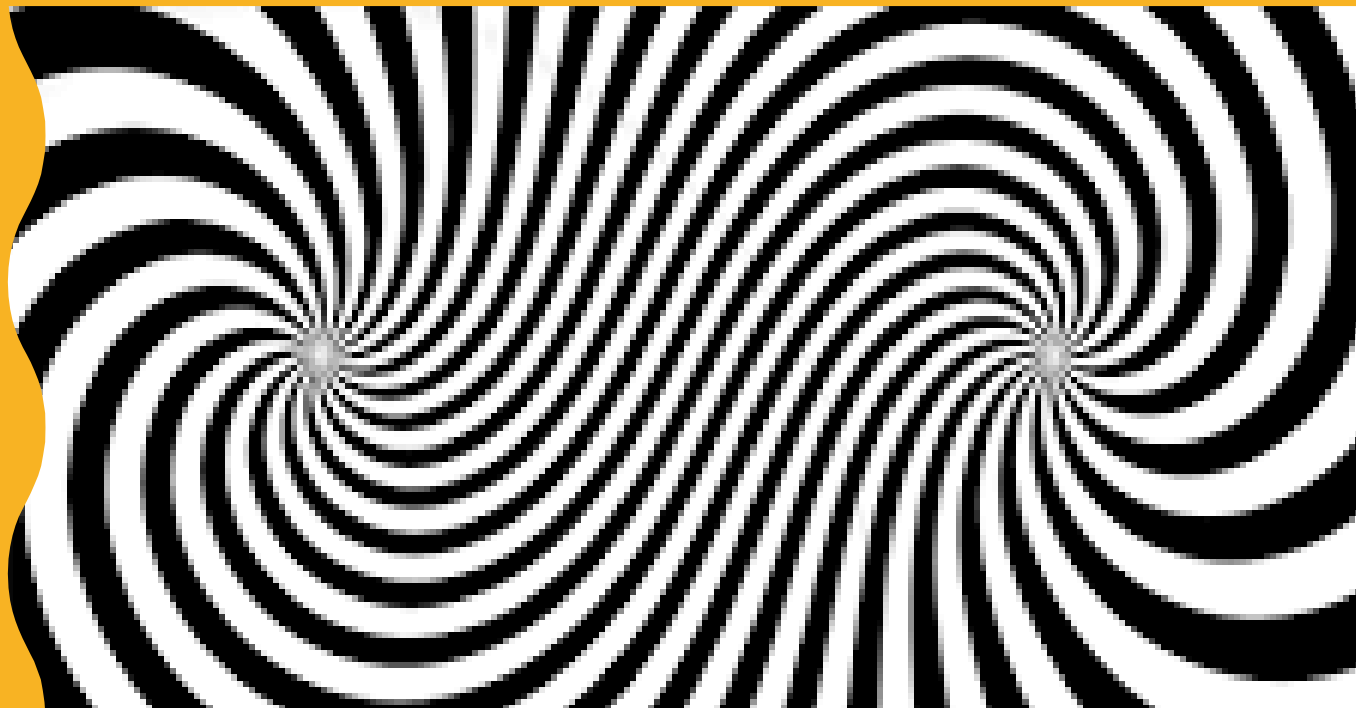
**ISMERD
MEG A
TÉNYEKET**

ÉS

**TEDD MEG
AMIT
TUDSZ**



**SOKAN
AZT
HISZIK
EZEN ÁLL,
VAGY
BUKIK
MINDEN...**



**EZEN FOG
MÚLNI
AZ
ÉLETÜNK...**

**DE
EZ
CSAK
EGY
VIZSGA
!**



Ezek a
könyvek.
Még ...X
tétel hátra.



Tanár: ezt már rég
tudni kellene!
Ezt és ezt... még
vegyétek át.



Haladtál?
Minden
rendben
lesz.
Aggódás.



**A nyomás alatti gyakorlás,
koncentrálva, szemünkkel
a dicső célra figyelve –
teszi a mestert.**

A HEGYCSÚCSRA SOKFÉLE ÚT VEZET...

Mi múlhat rajta?

**Az hogy szeptembertől tovább
tanulsz-e, vagy hogy melyik
egyetemen fogsz továbbtanulni.**

Mi nem múlik rajta?

**Az, hogy milyen ember leszel,
a jövőd, a boldogságod!**

Tudod mit?

**Fogd fel egy kihívásnak, egy
erőpróbának, ahol kipróbálsz
jelenlegi felkészültségedet!**



KATASZTRÓFA?

- ÖSSZEDŐL A VILÁG, HA NEM ÚGY SIKERÜL? -

JOGGAL VAGY
CSALÓDOTT,
HA NEM ÚGY SIKERÜL,
AHOGY TERVEZTED,
DE MINDEN
RENDBEN LESZ!



PONT UGYANAZ AZ EMBER
LESZEL A VIZSGA UTÁN, MINT AKI
A VIZSGA ELŐTT VOLTÁL.
NEM LESZEL SEM JOBB,
SEM ROSSZABB
EGY PONTSZÁM, EGY ÉRTÉKELES
ALAPJÁN!

SENKINEK NINCS JOGA LENÉZNI, BÁNTANI AZÉRT,
HA NEM LETT OLYAN AZ ÉRETTSÉGID, MINT AMIT VÁRTATOK.
CSAK MAGADNAK TARTOZOL AZZAL, HOGY MINDIG MEGTEDD MINDAZT,
AMIT MEG TUDSZ TENNI AZ ADOTT HELYZETBEN! RÁADÁSUL A
KÖVETKEZŐ VIZSGAIDŐSZAKBAN **VAN LEHETŐSÉGED JAVÍTANI!**



**HA
MÉGIS ÚGY ÉRZED ÚJRA KELL TERVEZNI,
PÓTÖTLETEK KELLENEK,
KERESS BENNÜNKET, GYERE SEGÍTÜNK!**

9025 Győr, Márvány u. 4.

06/96/415-926

+36/20/2745545

onlinepalyaori@gmail.com

<https://gym-sm-pedszakszolg.edu.hu/>





**TE
MIT TEHETSZ
MÉG
A SIKER ÉRDEKÉBEN?**

JÓTANÁCSOK AZ ÉRETTSÉGIHEZ

MINDEN ISMERŐS HELYZET BIZTONSÁGOSABB

TARTALOM

- Hol vannak a hangsúlyok?
- <https://www.youtube.com/watch?v=n1L4VSp-1A&list=PLosv9R9s1bHDJnMBPDoqFKIGxxr7EOtd9>
Töri sulisorozat
- <https://www.youtube.com/watch?v=xlGmfX7kWME&list=PLTr3tNM4KdIjM8MGL64YIQVcFBSBAf5mM>
Töri maraton sorozat közép
- <https://www.youtube.com/watch?v=DfUeSwX0MNI>
Töri maraton sorozat emelt
- <https://www.youtube.com/@Erettsegimagyarbol>
Érettségi magyarból sorozat
- <https://www.youtube.com/watch?v=jKwgh4X1kzs&list=PL5aNskAfC0Z6LoxhKBHx5WLPPhMMgYUXhv>
2024 Érettségi memoriterek
- <https://www.youtube.com/watch?v=XZmycA-z4Rs>
Mintafeladatok a 2024-es matematika középszintű érettségre 1. rész
- <https://www.youtube.com/watch?v=MRIUYwgZ-tY>
Mintafeladatok a 2024-es matematika középszintű érettségre 2. rész
- <https://www.youtube.com/watch?v=139JVHN84Jk>
Mintafeladatok a 2024-es matematika középszintű érettségre 3. rész



X FAKTOR

- Az értettségi menetrendje
- Pontszámítás
- Tervezés
- Stresszkezelés

AZ ÉRETTSÉGI MENETRENDJE

2024. 05. 03. – 2024. 05. 27. ÍRÁSBELI ÉRETTSÉGI VIZSGÁK

RÉSZLETES VIZSGAKÖVETELMÉNYEK ÉS VIZSGALEÍRÁS <http://web.lovassy.hu/erettsegi-2024/>

05.06. hétfő 9:00	05.07. kedd 9:00	05.08. szerda 9:00	05.09. csütörtök 9:00	05.10. péntek 9:00
magyar nyelv és irodalom	matematika	történelem	angol	német
gyülekező, személyazonosság ellenőrzése	gyülekező, személyazonosság ellenőrzése	gyülekező, személyazonosság ellenőrzése	gyülekező, személyazonosság ellenőrzése	gyülekező, személyazonosság ellenőrzése
I. rész: 90 perc Szövegértési – nyelvi feladatsor Irodalmi feladatlap	I. rész: 45 perc	180 perc: I.: Egyszerű, rövid választ igénylő feladatok +	180 perc	180 perc
II. rész: 150 perc Műértelmező szövegalkotás	II. rész: 135 perc	II.: Szöveges, kifejtendő feladatok		

2024. 06. 05. – 2024. 06. 12. EMELT SZINTŰ SZÓBELI ÉRETTSÉGI VIZSGÁK

2024. 06. 17. – 2024. 07. 03. KÖZÉPSZINTŰ SZÓBELI ÉRETTSÉGI VIZSGÁK

MEGCSINÁLTAD!



AMIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI VIZSGA KÖZBEN

- Mindig pontosan olvasd el, hogy mi a kérdés, és milyen jellegű választ várnak!
- Arra válaszolj, ami a kérdés volt!
- A feladatmegoldásokkal tetszőleges sorrendben haladsz, de érdemes úgy beosztani az idődet, hogy legyen lehetőséged még átolvasni is a válaszaid!
- Írj olvashatóan, és ha arra kerül a sor, javíts egyértelműen!
- Ha úgy érzed, hogy megakadtál egy feladatban, lépj tovább a következőre, később még visszatérhetsz hozzá!
- Ellenőrizd a munkád



HOGY ÉRDEMES HALADNI A KITÖLTÉSSEL?

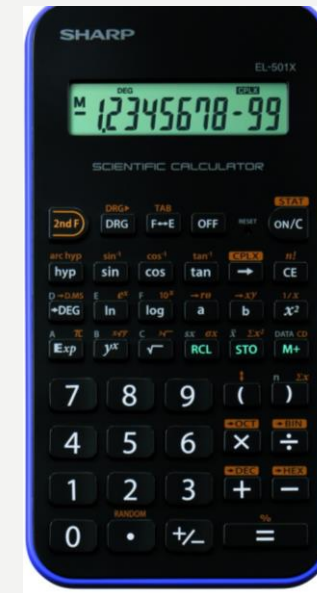
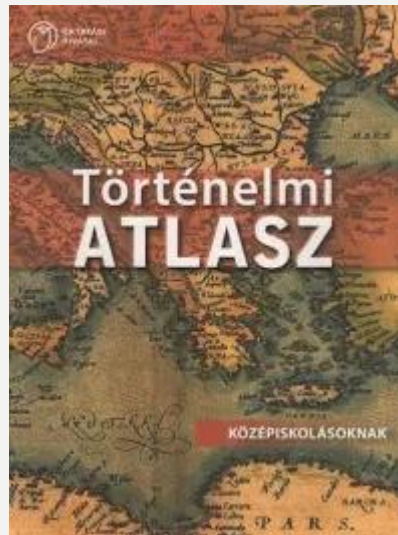
Hogy jól tudj haladni, kezdheted azoknak a feladatoknak a megoldásával, amik:

- gyorsan mennek
- amelyikbe írni is kell, nem csak „választani”
- amilyen típusú feladattal már találkoztál
- amelyik megoldásban biztos vagy
- amelyiket, ha kihagynád, sok pontot veszítenél vele
- amelyik mélyebb koncentrációt, összpontosítást igényel



SEGÉDESZKÖZÖK MEGISMERÉSE

Rengeteg értékes percet nyerhet az,
aki tudja , hogy **hol, mit találhat benne...**



T
E
R
V
E
Z
Z
!



IDŐMENEDZSMENT

A JÓ TERVEZÉS SZEMPONTJAI

A TERVEZÉS ÁLTALÁNOS SZABÁLYAI

10:90 szabály

Az önmenedzselés és a személyes hatékonyság egyik legfontosabb szabálya szerint, ha időnk tíz százalékát tervezéssel és tennivalóink végiggondolásával, ütemezésével töltjük, a ténylegesen munkára fordított idő kilencven százalékát képesek leszünk megtakarítani.

60:40 szabály

40%-ot hagyjon meg spontán dolgokra (20% váratlan események, időrablók, 20% spontán felmerülő dolgok)

Adaptációs szabály

Nincs azzal baj, ha ezek a számok végül nálad mások lesznek, a megvalósultakat tekintsd sikernek!

DE:

Most nagy valószínűség szerint:

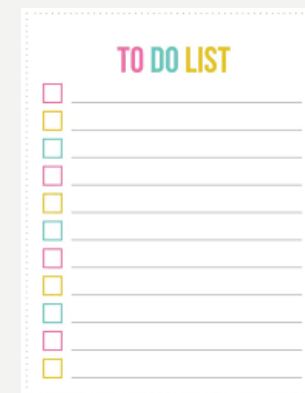
NEM

a feladathoz fogod rendelni

az időt,

hanem

AZ IDŐHÖZ RENDELED A FELADATOT!



PRIORIZÁLÁS DE MI ALAPJÁN?

Tantárgy alapján...

Vizsgarészek pontszámai alapján...

Tanulástechnikai elvek alapján...

IDŐGAZDÁLKODÁSI TECHNIKÁK

A ballagásig legyenek készen a kidolgozott szóbeli tételeid!

6-os módszer

Este írd fel 6 dolgot, amit másnap
mindenképp szeretnél megcsinálni.
Rangsorold őket fontosságuk szerint.
Másnap kezd az elsővel, addig nem
csinálhatsz mást amíg be nem fejezted.
Ha nem jutsz a listád végére, este a holnapi
lista készítésekor ezek kerülnek a lista
tetejére és ezt egészíted ki hatra.

GY1-2

Egy könnyű, bemelegítő feladat után,
teendőid közül a 2 leggyűlöltebbet tedd a
listád elejére, amíg ezt a 2 legutálatosabb
dolgot meg nem csinálod, ne foglalkozz
mással.

Adaptáld!

FELEJTÉS; RETROAKTÍV GÁTLÁS

Minél több ismétléssel vessük be az anyagot, annál maradandóbbak az emléknymok, jobb a megtartás és nagyobb a valószínűsége a helyes reprodukciónak.

KÓDOLÁS, AZ EMLÉKNYOMOK KIALAKÍTÁSA

- ✓ Az ismétlések időbeli elosztása hosszabb időre biztosítja a megőrzést, mint a halmozott gyakorlás.
- ✓ A korábban és az utoljára tanult anyagok jobban felidézhetők.
- ✓ A tanultak értelmezése, a részek egymáshoz kapcsolása segíti a felidézést. PQRS módszer
- ✓ A tanulást közvetlenül követő alvás segíti a megtartást.
- ✓ A tanulási folyamatok közötti interferencia csökkentésére: különböző modalitásokat használunk, eltérő agyféltekei aktivitást igénylő tantárgyakat, tantárgyrészeket vegyünk egymás után.

HA A HOZZÁFÉRHETŐSÉG GÁTLÓDIK

A tanulási szituáció visszaidézése előhívási támpont a tanult anyaghoz.

TANULNI

TANULNI

TANULNI

DE HOGYAN?

A POMODORO TECHNIKA



1.
Gyűjtsd össze az elvégzendő feladataidat!

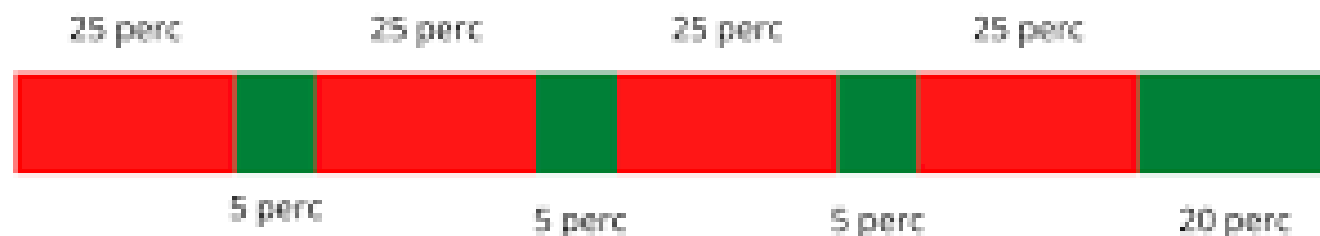
2.
Állíts be az időzítőt 25 percre;
figyelj kizárólag EGY feladatra ,dolgozz
ezen az egyetlen feladaton egészen
addig, amíg meg nem szólal az időzítő!
Nincs telefonozás, nincs mosdóba járás
vagy épp kávézás: **MUNKA VAN!**

3.
Miután megszólal az időzítő,
írd fel mit sikerült elvégezned és jelöld
papíron az elvégzett pomodoro-t is; majd
tarts 5 perc szünetet! Sétálj, igyál egy kis
vizet, állj ki a napfényre!
A lényeg, hogy távolodj el a munkádtól!

4.
Kezd el a következő pomodoro ciklust:
25 perc fókuszált munka – 5 perc szünet!

5.
Minden harmadik vagy negyedik ciklus
VÉGÉN tarts egy hosszabb: 20-30
perces szünetet!

Egy pomodoro ciklus



Pihenés



Fókuszált munka

norberthires.com

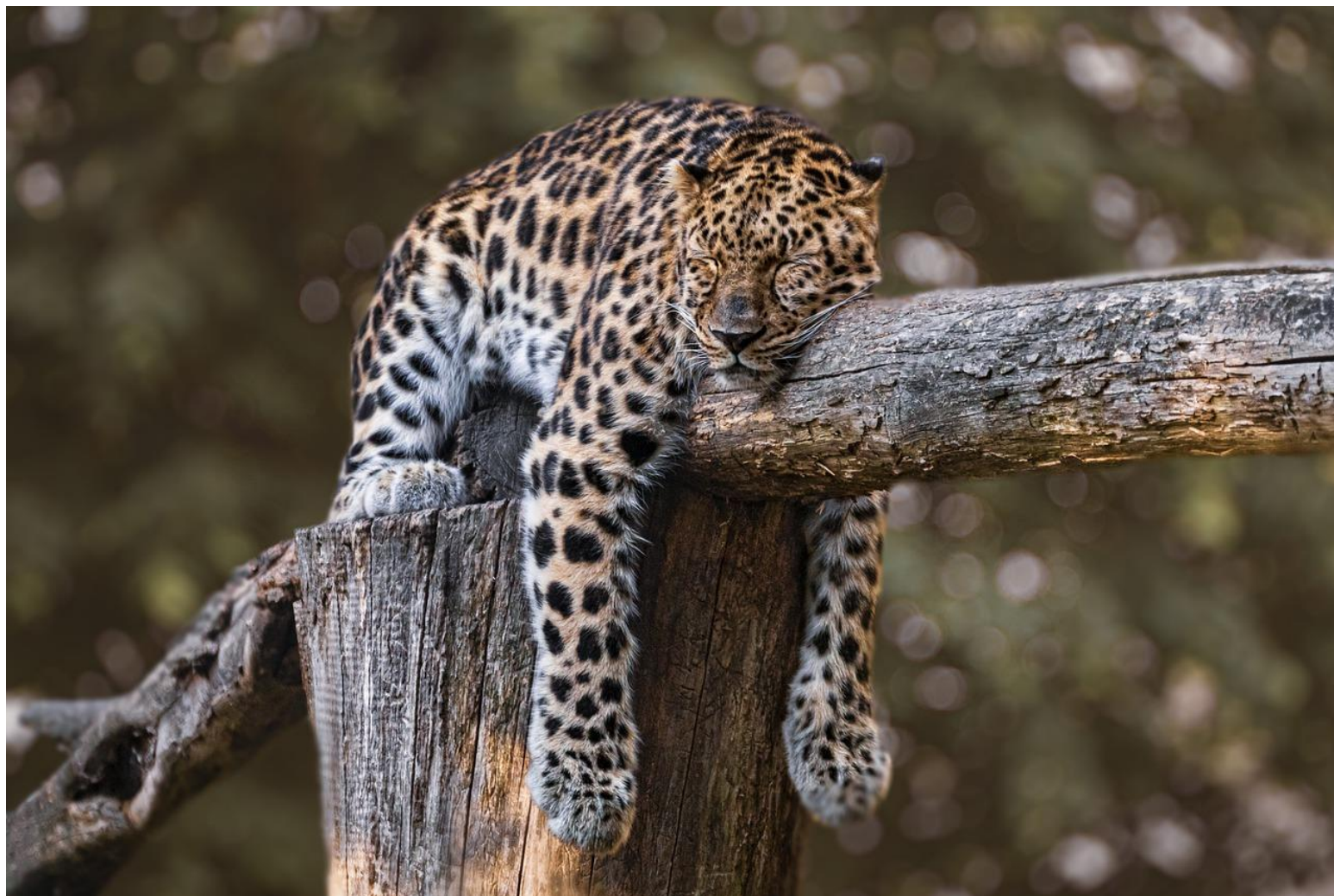


FOCUS-TO-DO

A szoftver minden eszközön (telefon, tablet, böngésző) elérhető.
A kivitelezés szép, a felépítés egyértelmű, gyorsan átlátható.
Érdekesség, hogy az app egyszerre szolgál egyfajta “to-do” listaként is.

**MIT TEGYÉL,
HA ÚGY ÉRZED HIÁBA TANULSZ, MÁR SEMMI
NEM MARAD MEG A FEJEDBEN?**





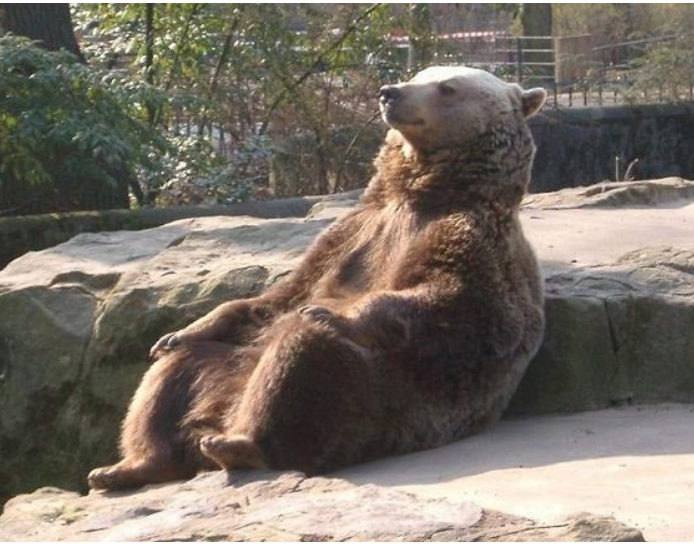
EZ BIZONY A KIFÁRADÁS JELE

(AMIT UGYE MOST NEM NEGYON ENGEDHETSZ MEG MAGADNAK ;)

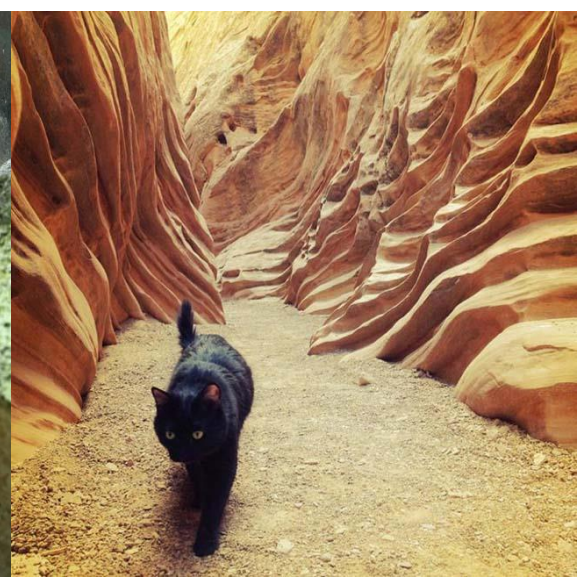
Realoax

PIHENJ EGY NAGYOT

HOGY MÁSNAP ÚJULT ERŐVEL FOLYTATHASD A TANULÁST



PIHENÉS



PASSZÍVAN - AKTÍVAN

AGYSERKENTŐ VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK, GYÓGYNÖVÉNYEK

A
vitamin

B1
vitamin

C
vitamin

D
vitamin

E
vitamin

B12
vitamin

B5
vitamin

B9
vitamin

B6
vitamin

Mg

Ca

B7
vitamin

OMEGA
3

GINKO
BILOBA

GINZENG



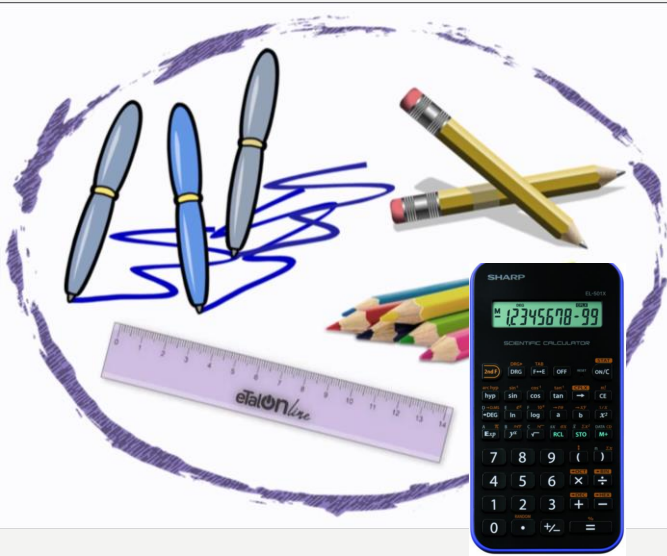


„AZ ÉRETTSÉGI MÁR PÉNTEKEN ELKEZDŐDIK...”

- ✓ ÉLVEZD A BALLÁGÁSI KÖSZÖNTŐKET!
- ✓ TÖLTSD A SZABADBAN A VASÁRNAPOT,
SPORTOLJ, RELAXÁLJ!
- ✓ MÁR NE TANULJ! PIHENJ, HANGOLÓDJ!
- ✓ VASÁRNAP PAKOLJ ÖSSZE!
- ✓ FEKÜDJ LE KORÁN,
ALUDJ EGY NAGYOT!



Mit vigyél magaddal?



FÉLSZ TŐLE?
SZORONGSZ?
SEMMI KEDVED
NINCS HOZZÁ?
MÉGIS MEG KELL
CSINÁLNOOD?
BÉNITÓ HATÁSSAL
VAN RÁD?

EZ A VIZSGASTRESSZ!



Ooo, igen, kicsit izgulok. Honnan tudod?



MI A STRESSZ?

*„a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre”
(Selye, 1976)*

Fizikai, szellemi és érzelmi állapot;
ami akkor jelenik meg, mikor valami olyan történést élünk át,
melyre nincs befolyásunk.

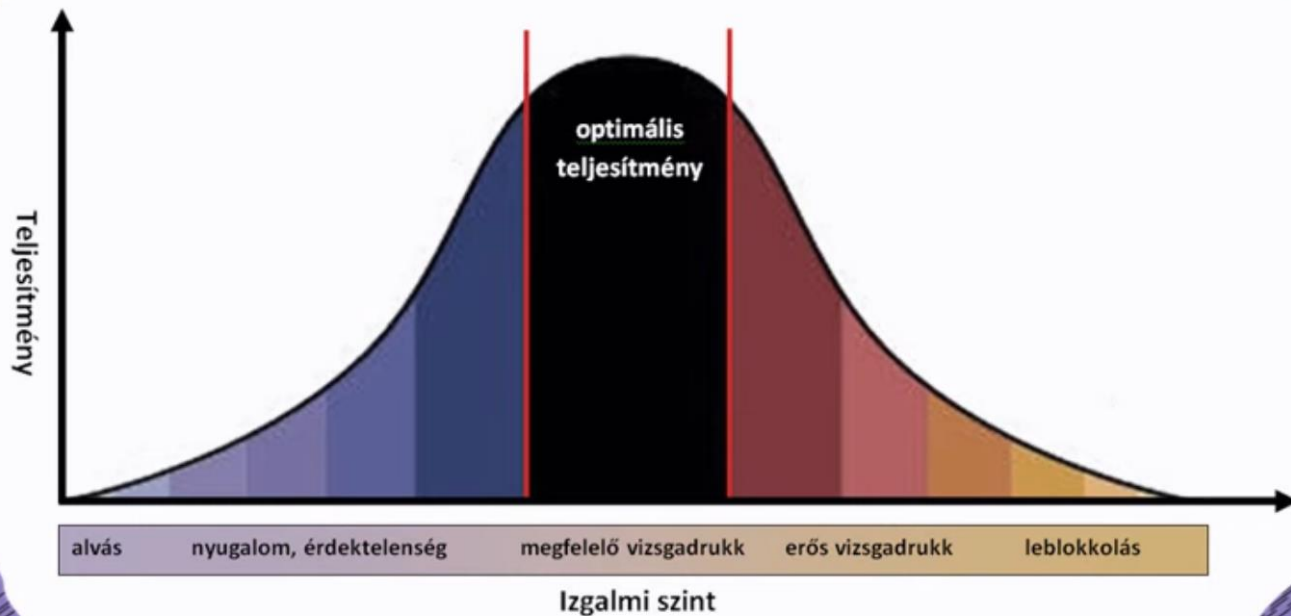
Kiváltó oka a feszültség, az aggodalom, és a nyugtalanság.

Valamennyi stresszre szükségünk van.

Hiánya esetén ingerszegénység léphet fel,
így a stressz jó is lehet, mert egyfajta hajtóerő,
segít hogy fejlődjünk, küzdjünk azért,
hogy jobbá váljunk, felülmúljuk önmagunk.

Természetesen a túl sok, túlzott stressz rossz dolog,
akár betegségek forrása lehet.

Szükség van a
vizsgadrukra!



A VIZSGASZORONGÁS

Akkor érezzük,
mikor bizonyítanunk kell
tudásunkat,
számot kell adnunk
ismereteinkről,
képességeinkről,
a lehetséges kudarc érzése
pedig akár bénító is lehet.

VIZSGADRUKK

-

TELJESÍTMÉNY ALAPÚ SZORONGÁS

Olyan helyzetekben érezzük amikor teljesíteni kell és eredményesek akarunk lenni. (Siker/kudarcc)

- Hatással van:

Testünkre: reszketés, fejfájás, pillangó a gyomorban, gyors szívverés, nehézlégzés

Fáradtnak, letaroltnak

Érzelmekre: harag/düh, tehetetlenség érzés, reményvesztettség, félelem

Gondolatainkra: Nem vagyok elég jó!; Egyszerűen tudom meghúzni!; Másokhoz hasonlítom magam, hogy ők hogy csinálják, hol tartanak

Nyugodjál le,



Attól megnyugszol !

LASSÍTS!

- Lélegezz!
(lassítja a szívverést, ami lenyugtat)
- Végezz mozgásos gyakorlatokat!
- Aludj!
- Szocializálódj!
(Csimpánz kísérlet)



NE MOBILOZZ A VIZSGA NAPJÁN,
AMÍG LE NEM VIZSGÁZTÁL!



RENDEZD A GONDOLATAIDAT!



ÍRD LE A FÉLELMEIDET!

- JÓ, HA KIADOD MAGADBÓL
ÁTVESZED AZ IRÁNYÍTÁST
NEM HÚZOL LE SENKIT



"NEM KÉSZÜLTEM ELEGET,

NE
BULLSHITELJ!

PEDIG MEGTEHETTEM VOLNA..."

- NAGYJÁBÓL MINDENT ÚJRA
LEHET PRÓBÁLNI

CSAK
MONDOM



ARRA FIGYELJ, AMIT
BEFOLYÁSOLNI IS TUDSZI!

Hogy csökkentsd minimálisra a felesleges stresszt?

A VIZSGA NAPJÁN

AMIRŐL MÁR VOLT SZÓ...
VIZSGA ELŐTTI NAP



pakolj össze



reggelizz

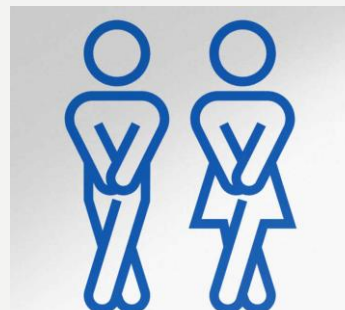
olvass el egy rövid cikket



feküdj le és kelj fel időben

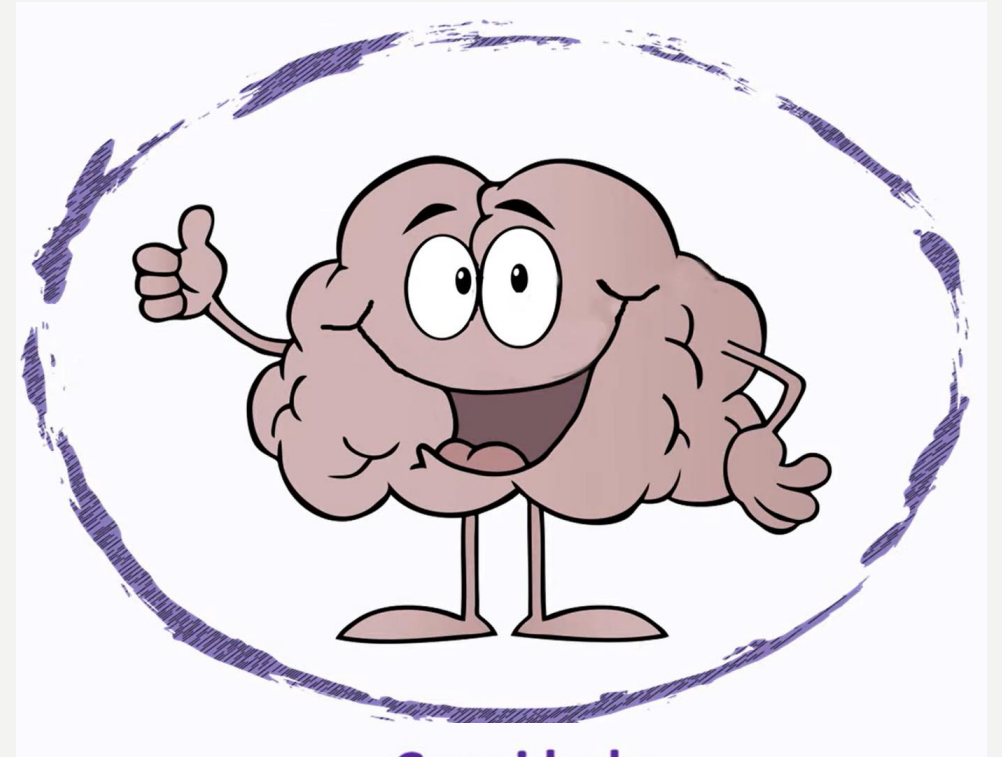


indulj időben



**mielőtt beülsz a vizsgára
menj el mosdóba**

MIT TEGYÉL, HA HIRTELEN ELÖNT AZ AGGODALOM ÉS LEFAGYSZ? - VEDD VISSZA AZ IRÁNYÍTÁST! -



Csapj bele
újult
erővel!

VEGETATÍV TÜNETEINK, ÉRZÉSEINK, NEGATÍV GONDOLATAINK FELETTI KONTROLL GYAKORLATOK

- Tudatos jelenlétet feltételező gyakorlatok
- Légző gyakorlatok
- Vegetatív tüneteket csillapító gyakorlatok
- Pozitív gondolkodást, megerősítést előhívó gyakorlatok



MIT TEGYÉL, HA HIRTELEN ELÖNT AZ AGGODALOM ÉS LEFAGYSZ? - VEDD VISSZA AZ IRÁNYÍTÁST! -

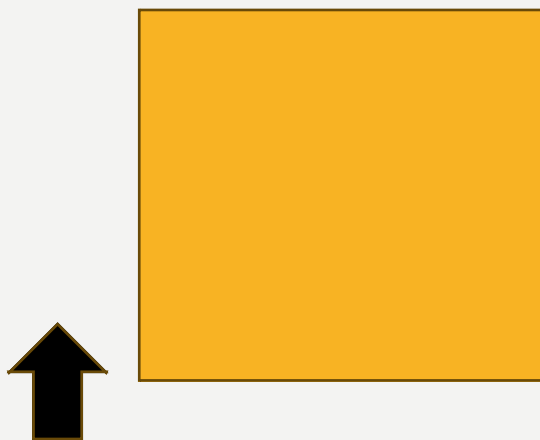
**„NEVEZZ MEG MAGAD
KÖRÜL...”**

- Mondd ki magadban milyen színű felsőt visel az előtted ülő...
- Nézd meg milyen színű a tanterem fala...

„SZÁMOLÁS”

- számolj egyesével 15-től visszafelé
- számolj párosával húszig

MEGNYUGTATÓ LÉGZÉSTECHNIKÁK



MIT TEGYÉL, HA HIRTELEN ELÖNT AZ AGGODALOM ÉS LEFAGYSZ? - VEDD VISSZA AZ IRÁNYÍTÁST! -



Vezetett meditáció:
NETFLIX
Headspace - útmutató a
meditációhoz

1. Szorítsd össze az öklöd amennyire csak bírod, majd rázd le a kezed
2. Vegyél egy mély levegőt nagyon lassan és ugyanilyen lassan fújd ki háromszor
3. Húnyd le a szemed és képzel magad elé a kedvenc színed; vagy egy biztonságos helyet, ahol szeretsz lenni; vagy azt a feladathelyzetet, amikor hasonló feladatot oldottál meg nyugalomban
4. Mondd el magadban: „Minden tőlem telhetőt megtettem a felkészülésnél és ezt most meg is mutatom.”
5. Vegyél még egy nagy lassú lélegzetet, fújd ki lassan, közben nyisd ki a szemed
6. Folytasd a feladatmegoldást

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK

- ✓ Jól bevésem megtartom és a vizsgán elmondom.
- ✓ Felkészültem, a kérdést átgondolom és megválaszolom.
- ✓ Amikor csak szükségem van rá a tanultakat képes vagyok felidézni.
- ✓ Nyugodt vagyok, a környezetemben minden úgy van mint a vizsga kezdete előtt.
- ✓ Meg tudom csinálni!
- ✓ El tudom fogadni a rossz érzéseimet is és úrrá tudok lenni rajtuk!

- ✓ Figyelj a testtartásodra



- ✓ Meggyőzés tudományában a testbeszéd szerepe 55%, a hangsúly, hanglejtés 38%, míg a szavak súlya csupán 7%.
- ✓ Gyakorold a magabiztos előadásmódot.
- ✓ Használj pozitív kisugárzású metakommunikációt
- ✓ Verbális kommunikációnál figyelj, a belépő gondolat és a záró mondat nagyobb figyelmi fókusznak örvend



- ✓ Ha nehezen szólalsz meg, használhatsz időnyerő technikát, pl. egy látszólagos kezdéssel: "Értem, tehát az a kérdés, hogy..."
- ✓ Van felkészülési idő; ha blokkot érzel még mindig van időd a tudatos jelenléthez megérkezni, ami segít hozzáférni a tanultakhoz.
- ✓ Fellépések előtti rutinok, külső összpontosítás a végső célra, eredményesebb mint a belső fókusz, azaz mint az ha arra koncentrálok, hogy miként tesszük amit teszünk.



VIZSGÁRA FEL!

AZ ÉRETTSÉGI VIZSGÁK UTÁN



KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET!

**SIKERES ÉRETTSÉGIT
KÍVÁNUNK
MINDENKINEK!**

