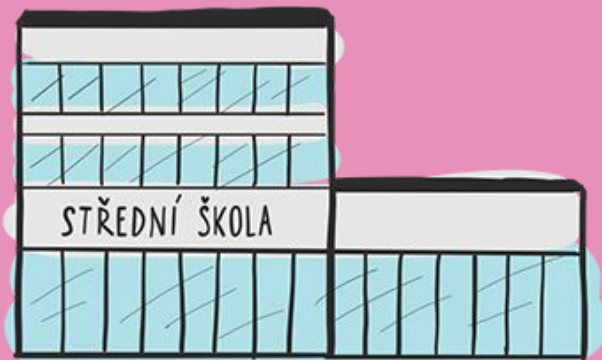
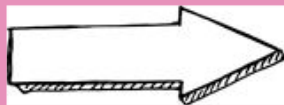


# První středoškolské dny aneb vysílání pro prváky 🧡



# CO SE DOZVÍTE

- Jak zvládnout očekávání
- První den v nové škole
- Adaptáky (do's and don'ts)
- Co dělat když...
- Studijní tipy na střední
- Do čeho investovat čas & co dál
- Prostor pro otázky & pokec 🤝



# Očekávání před nástupem

- Nervozita je normální a nejste v tom sami
- Přečtěte si pozorně informace ze školy
- Mějte svůj funkční e-mail
- Nepřeceňujte groupchaty, realita je jiná a lepší!
- Všichni chtějí mít ve třídě fajn a příjemnou atmosféru
- Nenačkejte bez instrukcí učebnice, pomůcky apod.
- **Reflexe:** Zamysli se, co je pro Tebe důležité a jak chceš na ostatní působit

# První den v nové škole

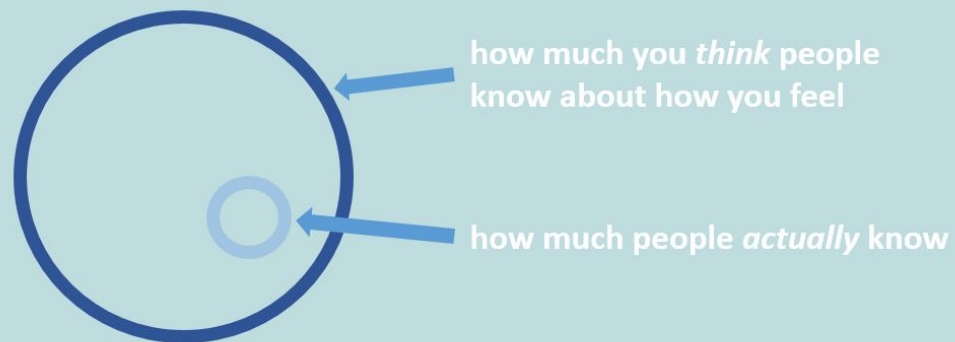
- ...není vůbec tak zásadní, jak se zdá!
- buďte odpočatí a pozitivní
- nachystejte si hezké oblečení na ráno & buďte upravený
- poslouvej instrukce, neboj se se zeptat a piš si poznámky
- pečlivě si uchovej to, co máš donést zpět podepsané!
- seznámení se se třídou, třídní, prohlídka školy, přidělení skříněk apod.
- někde je focení / máte donést fotku na ISICa apod.

# Bud' v klidu!

- Co nám říká psychologie:

- **Spotlight efekt**

- **Iluze průhlednosti**



effectiviology.com



# Každý jsme jiný & tak to má být

INTROVERT



EXTROVERT



# Bud' v klidu

- **všichni jsou nervózní** a ve stejné situaci
- **neboj se na spolužáky promluvit**, budou rádi, že jsi udělal\*a první krok
- **bav se s více lidmi**, usmívej se a zajímej se
- je jedno s kým si sedneš, netaktizuj, nejsi v Prostřenu
- **domluvte si po škole setkání s kamarády**
- **najít si kamarády není soutěž**, být příjemný a vyjít s kolektivem je důležitější!



**bud' sám  
sebou**

**najdi v sobě  
to nejlepší**



# ADAPTAČNÍ KURZ

co s sebou:

- oblečení k zašpinění
- nebrat – drahé věci/cennosti

co očekávat:

- spoustu her
- aktivity s přesahem
- výlet (do města, do přírody)
- sportovní a týmové aktivity



# Soft skills, které přijdou vhod

- 1. Nekritizuj, neodsuzuj a nestěžuj si (a nikdy neubližuj!)
- 2. Buď štědrý s chválou
- 3. Snaž se si zapamatovat křestní jména
- 4. Autenticky (doopravdy) se zajímej o ostatní (poslouchej víc než mluvíš)
- 5. Přiznej svojí chybu
- 6. Najdi společnou řeč a pokračuj z ní
- 7. Postarej se, aby se ostatní cítili dobře, chtěně
- 8. Neupínej se na jednoho člověka / skupinku (žádná “cool kids” segregace)
- 9. Nepomlouvej, vrátí se to
- 10. “No problem” mindset
- 11. Vždycky konsent = svolení!

# CO DĚLAT KDYŽ...

- ...jsem v něčem jiný/svůj?
- ...jsem introvert?
- ... se stane cringe moment?!
- ... se nějak ztrapním?
- ... se objeví šikana?
- ... na mě někdo bude mít blbý kecy?
- ... se něco nepovede v týmové hře / začnou se vyhrocovat emoce?
- ... budu mít z něčeho úzkost?

# NOVÝ ŽIVOT NA STŘEDNÍ

## CO JE JINAK

- Rozdíl ZŠ vs SŠ
- Zvyklosti SŠ
- Co vás čeká dál & kdy to řešit



# TIPY NA UČENÍ

- 1) Jak si psát **poznámky**
- 2) Jak dělat **referáty**
- 3) Jak se učit na **testy**
- 4) Jak si organizovat **(volný) čas**



# CUES

(reduce & recall)

AIM

reduce notes to essential ideas to practice recall

WRITE SOON AFTER CLASS

## Step 1.

Review NOTES column + pull out:  
- key words  
- key concepts  
- authors  
- dates  
- facts

## Step 2.

Formulate questions based on your NOTES e.g. what are Pascal's 4 principles of complexity theory?

## Step 3.

Write these cues and questions in this column alongside the corresponding NOTES

DATE MODULE/CLASS TOPIC

# NOTES (record)

AIM

record as many key points as possible

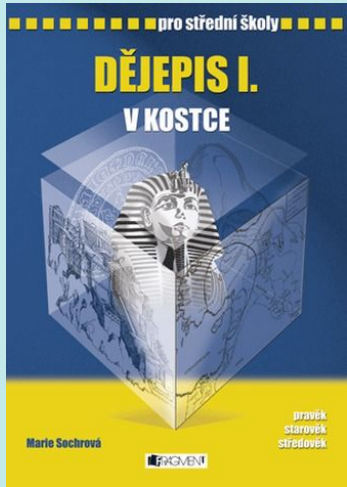
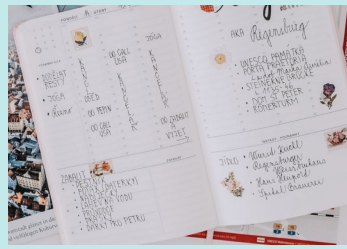
TAKE DURING CLASS

What do I write here?

- key words and ideas
- important dates/people/places
- diagrams/charts
- formulas
- examples/case studies
- critique - strengths/limitations

Top tips

- use bullet points instead of full sentences
- use symbols and abbreviation
- leave a line between ideas
- don't mindlessly copy from the slides or textbook - write in your own words where possible
- use a method that works for you. Take notes in a format that you understand so you can make sense of them later.



# SUMMARY (reflect & review)

AIM

review the main ideas + reflect on their importance

WRITTEN AFTER CLASS

Briefly summarise the main points  
Think about:  
- why is this info important?



Městská knihovna v Praze



## LISTEN WITH THE SAME PASSION

WITH WHICH WE WANT TO BE HEARD

— HARRIET LERNER



sketchplanations.com

## AIM FOR GOLDILOCKS TASKS

THE SWEET SPOT FOR FLOW AND MASTERY



via Dan Pink

## THE FUN SCALE

NOT ALL OUTDOOR FUN IS CREATED EQUAL

### TYPE I FUN

FUN TO DO  
FUN TO REMEMBER



WANT TO KEEP GOING  
BACK FOR MORE

### TYPE II FUN

HURTS A BIT TO DO  
BUT FUN IN RETROSPECT



MOST FULFILLING IN  
THE LONG RUN

### TYPE III FUN

NOT FUN TO DO  
NOT FUN IN RETROSPECT



...BUT MAKES A  
GREAT STORY

sketchplanations

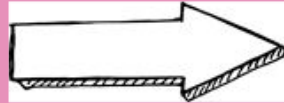
## **Jak se teď cítíte?**

Trápí Vás něco? Chcete něco probrat?  
Na co se těšíte?





**Užijte si to! Jste nejlepší!**



# Velká prosba:

Pomohli jsme vám?

Dejte nám upřímnou recenzi + řekněte kamarádům.

Google



Facebook

