



TO DÁŠ! PŘIJÍMAČKY NANEČISTO

# VÁNOČNÍ WEBINÁŘ



# CO SE DNES DOZVÍTE

- **PLÁN NA LEDEN:** výběr školy, přihláška, pravidelná příprava
- **JAK PRACOVAT S NERVY:** techniky na snížení stresu
- **TIPY NA UČENÍ:** co (ne)dělat
- **DROBNOSTI, KTERÉ POMOHOU:** poslední tipy na dárky

# **1. CO MĚ ČEKÁ V LEDNU**

- 1. 14 týdnů do zkoušky (jdeme do 2/3 přípravy)**
- 2. Klasifikace za 1. pololetí**
- 3. Zfinalizovat výběr SŠ**
- 4. Příprava na podání přihlášky**

# 14 TÝDŇNŮ DO ZKOUŠKY

- vyšší konkurence
- určitě dělat 1 zkouškový den týdně
- v týdnu pracovat s chybou a řešit další testy
- pouštět si videorozbory, doučít se látku

# **KLASIFIKACE ZA 1. POLOLETÍ**

- zamakat, nepodcenit pololetky**
- zapracovat na známkách**
- prospěch se uvádí na přihlášce**
- na školách bývá prospěch přijímací kritérium**

# VÝBĚR ŠKOLY + PŘIHLÁŠKA

- kritéria přijímacího řízení nejpozději k 31. 1.
- přihláška se podává k 1. 3.
- s přihláškou vám pomůže ZŠ (dodá vyplněné známky)
- zdravotní prohlídka & pedagog. poradna



# VÝBĚR ŠKOLY

- **MŠMT:** Kompletní přehled registrovaných škol
- Průvodce KAM PO DEVÍTCE
- **FB devátáci** dané SŠ
- Nové gymnaziální třídy
- **Dny otevřených dveří**
- Inspekční zprávy ČŠI / další zdroje







**Škola:** Gymnázium, Praha 8, U Libeňského zámku 1

**Obor:** Gymnázium

**Kód oboru:** 7941K41

**osobní zóna: Statistika výsledků**

**Školní rok 2017 / 2018**

Přijatých studentů: **108**

Přihlášených studentů: **274**

Počet bodů posledního přijatého (CERMAT ČJ+M, maximálně 100 bodů): **75 bodů**

**Školní rok 2018 / 2019**

Přijatých studentů: **111**

Přihlášených studentů: **226**

Počet bodů posledního přijatého (CERMAT ČJ+M, maximálně 100 bodů): **69 bodů**

**Školní rok 2019 / 2020**

Přijatých studentů: **180**

Přihlášených studentů: **310**

Počet bodů posledního přijatého (CERMAT ČJ+M, maximálně 100 bodů): **66 bodů**

**Školní rok 2020 / 2021**

Přijatých studentů: **115**

Přihlášených studentů: **457**

Počet bodů posledního přijatého (CERMAT ČJ+M, maximálně 100 bodů): **80 bodů**

**Školní rok 2021 / 2022**

Přijatých studentů: **159**

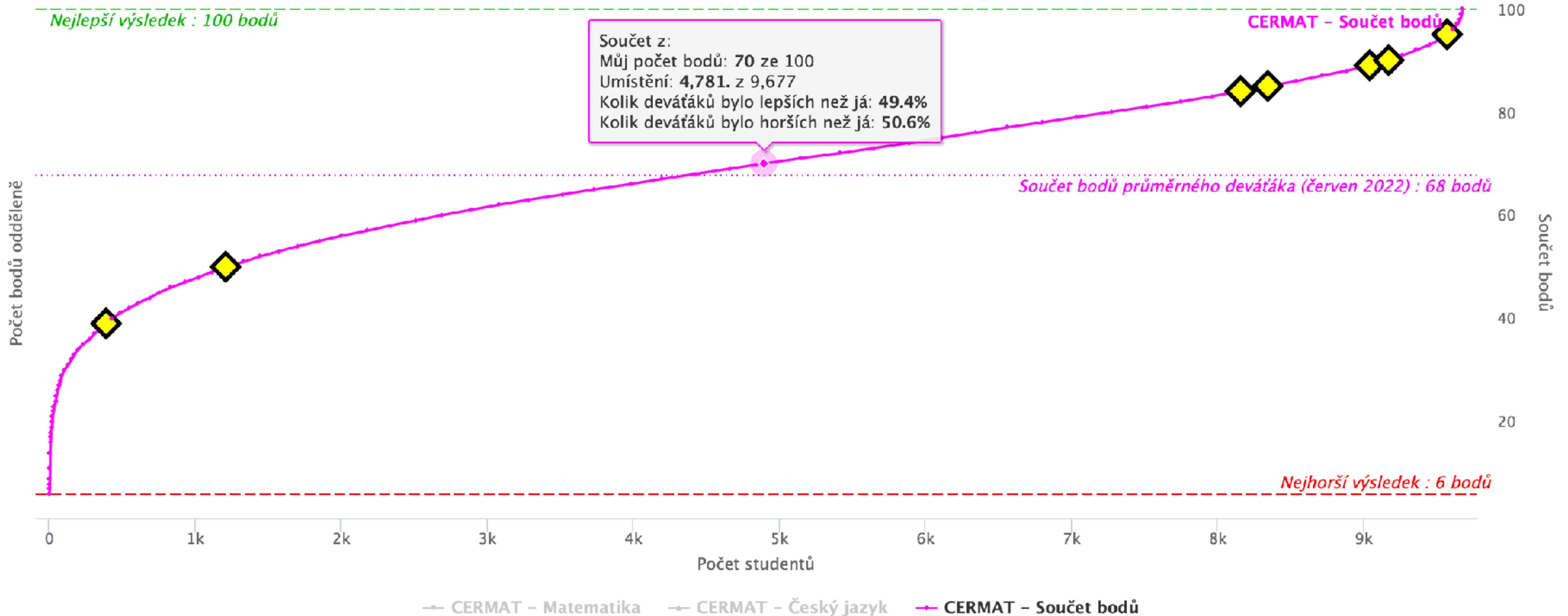
Přihlášených studentů: **542**

Počet bodů posledního přijatého (CERMAT ČJ+M, maximálně 100 bodů): **84 bodů**

🔍 Jak funguje tento graf?



🔍 Jak funguje filtr?



# 2. JAK PRACOVAT S NERVY

- > Nervozita je normální a nezmizí úplně
- > Se stresem počítám.
- > 3 minuty testu na „panikaření“
- > Opřít se o testovou strategii

### 3 Vypočtete a výsledek zapište zlomkem v základním tvaru.

3.1

$$\frac{8}{5} \cdot \left( \frac{5}{6} \cdot \frac{7}{10} - \frac{5}{6} \right) =$$

**dobry příklad na začátek?**

3.2

$$\frac{\left( \frac{4}{5} - \frac{2}{3} \right) \cdot \frac{5}{8}}{\frac{2}{3}} =$$

**max. 4 body**

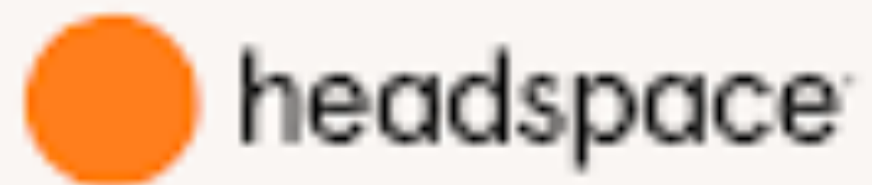
**11 Rozhodněte o každém z následujících tvrzení (11.1–11.3), zda je pravdivé (A), či nikoli (N).**

|   | <b>A</b>                 | <b>N</b>                 |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 11.1 Tři čtvrtiny z 200 minut je totéž jako polovina ze 3 hodin.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.2 Dvě třetiny z 2,4 hodiny je <b>více než</b> 1 hodina a 40 minut. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.3 Tři osminy z 5 dnů je totéž jako pět osmin ze 3 dnů.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**lepší příklad na začátek?**

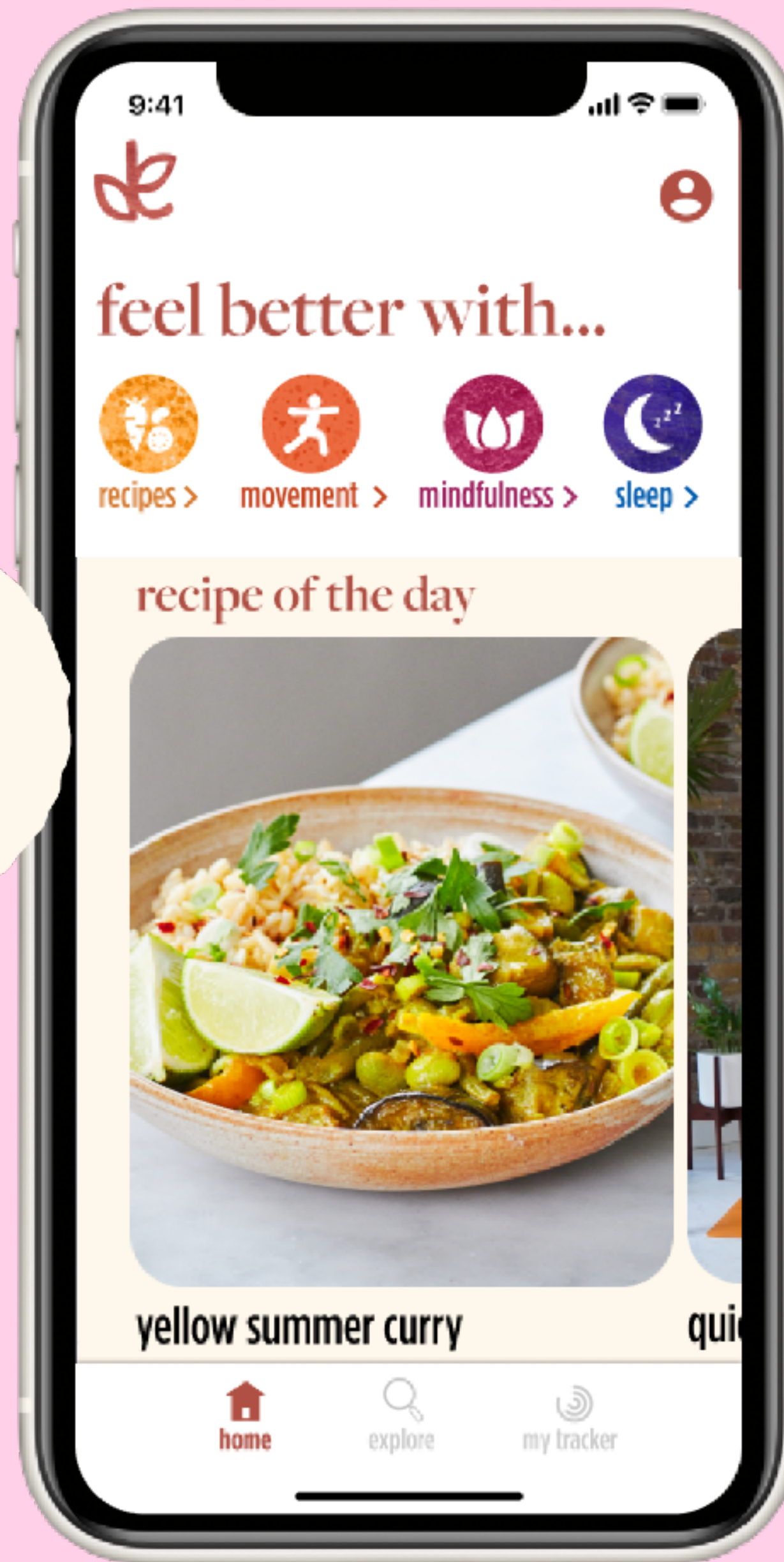
# STRATEGIE PRO KLID V DUŠI

- **Nemusím vyřešit vše**
- Čím začnu (**3-5 úloh**)
- Co si nechám na konec (**2-3 úlohy**), co nebudu dělat vůbec (**až 2 úlohy**)
- Kolik úloh chci mít vyřešeno po **30 minutách / 50 minutách**?
- Jak si budu v testu vyznačovat zodpovězení a přepis do archu?
- **SEPSAT SI PLÁN!** UMĚT HO ZPAMĚTI!
- Jak to jde se strategií? Bez strategie? Co zlepšit pro příště?



Meditation  
made simple

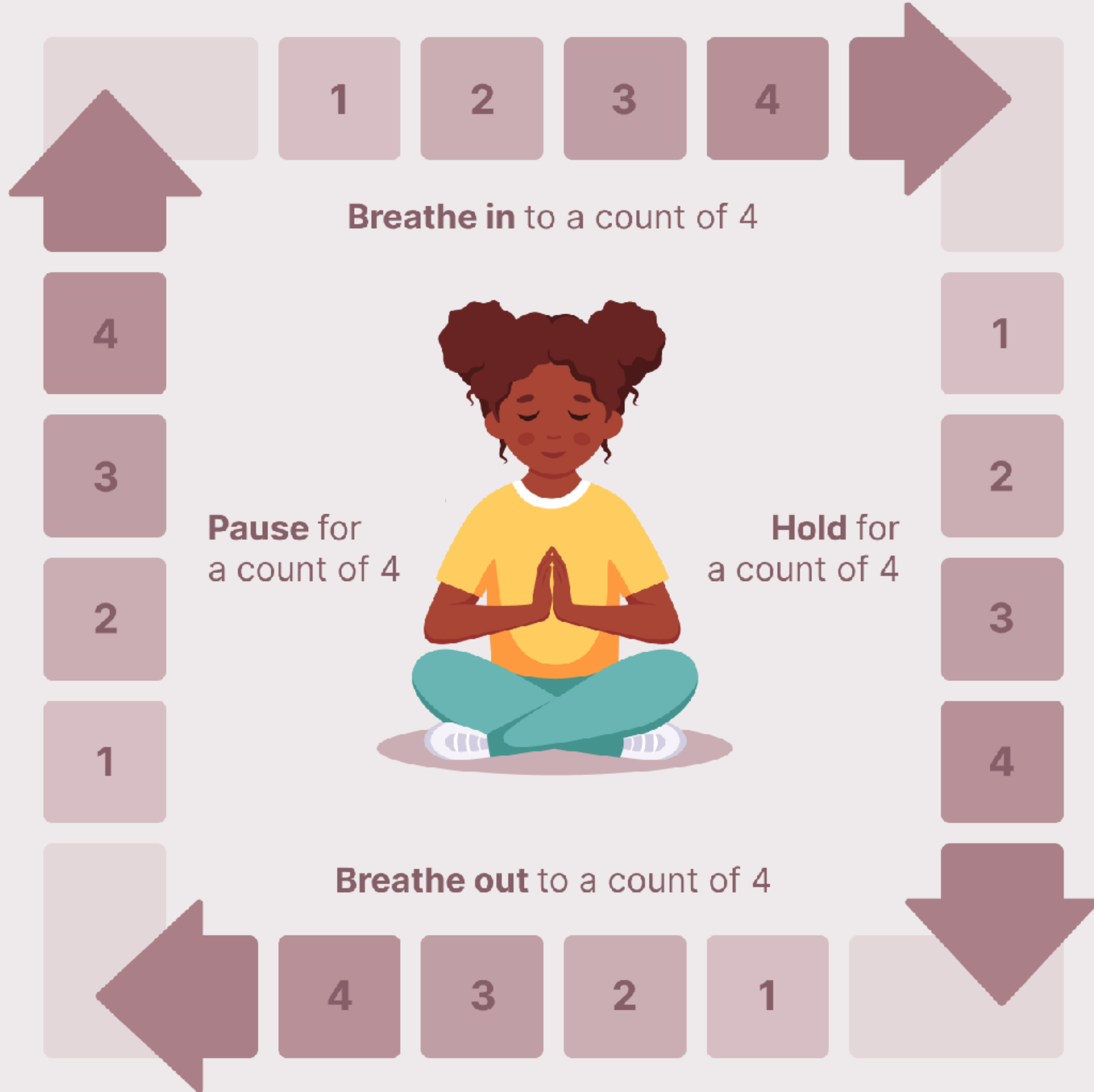
4.9★  
average rating  
in the apple  
app store  
14k ratings



# mindfulness trénink

- Headspace
- Feel better by  
Deliciously Ella





# dýchání do čtverce

**Tohle pro mě není nové.  
Umím to.**

**Vím, jak test vypadá, umím  
to se záznamovým archem.**

**I když jsem nervózní, dokážu  
si poradit.**

**Hodinu se budu soustředit,  
pak to mám za sebou.**

**pozitivní  
afirmace**



**LOSERS FOCUS ON WINNERS.**

@LUTHEGOLDEN

**WINNERS FOCUS ON WINNING.**

soustřed' se  
na sebe

# 3. PRODUKTIVNÍ UČENÍ

- Učit se pravidelně a po malých částech
- **1 x týdně** si udělat přijímačkový den
- **3 x týdně** drobné opakování
- Pracovat s chybou
- Učit se nové věci & pochopit látku!

# 3 neefektivní techniky učení

## Pročítání (opakované)

Zdaleka  
nejpopulárnější  
mezi studenty

## Zvýrazňování a podtrhávání

Žádný důkaz zlepšení  
výkonu/zapamatování  
učiva.

Užitečné při úlohách na  
porozumění textu  
(orientace v zadání).

## Sumarizace (výpisky)

Přehnané vypisování  
blokuje pochopení učiva  
a zhoršuje soustředění.

# 2 efektivní techniky, na kterých stojí To dáš! příprava

**Aktivní  
vybavování**

Angl.: Active  
recall



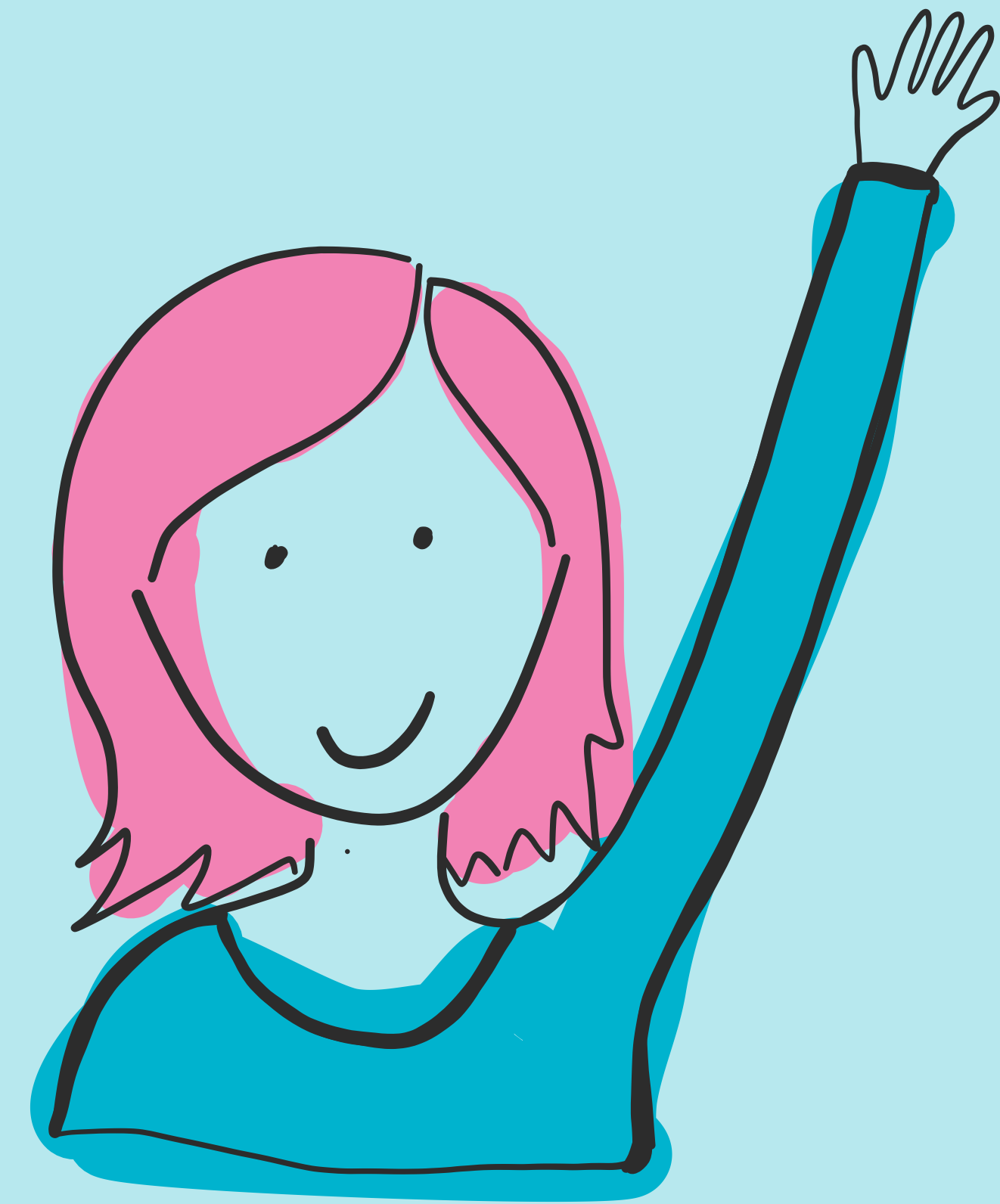
**Fázované  
opakování**

Angl.: Spaced  
repetition

# Aktivní vybavování

Tím že se snažíme nezapomenout, si toho zapamatujeme nejvíce.

- Nenáročná technika! 😊
- Opakovací **kartičky**
- **Opakování úloh**, ve kterých chybuji – ideálně 3x!
- Dále také: **sebetestování** pomocí otevřených otázek: Jaké jsou kroky pro sestavení vepsané kružnice? Jaké máme slovní druhy, jak poznám přísudek jmenný od slovesného?



**Karpicke, J. D. & Blunt, J. R.** (2011). Retrieval practice produces more learning than elaborative studying with concept mapping. *Science*, 331(6018), 772-775.

# Fázované opakování

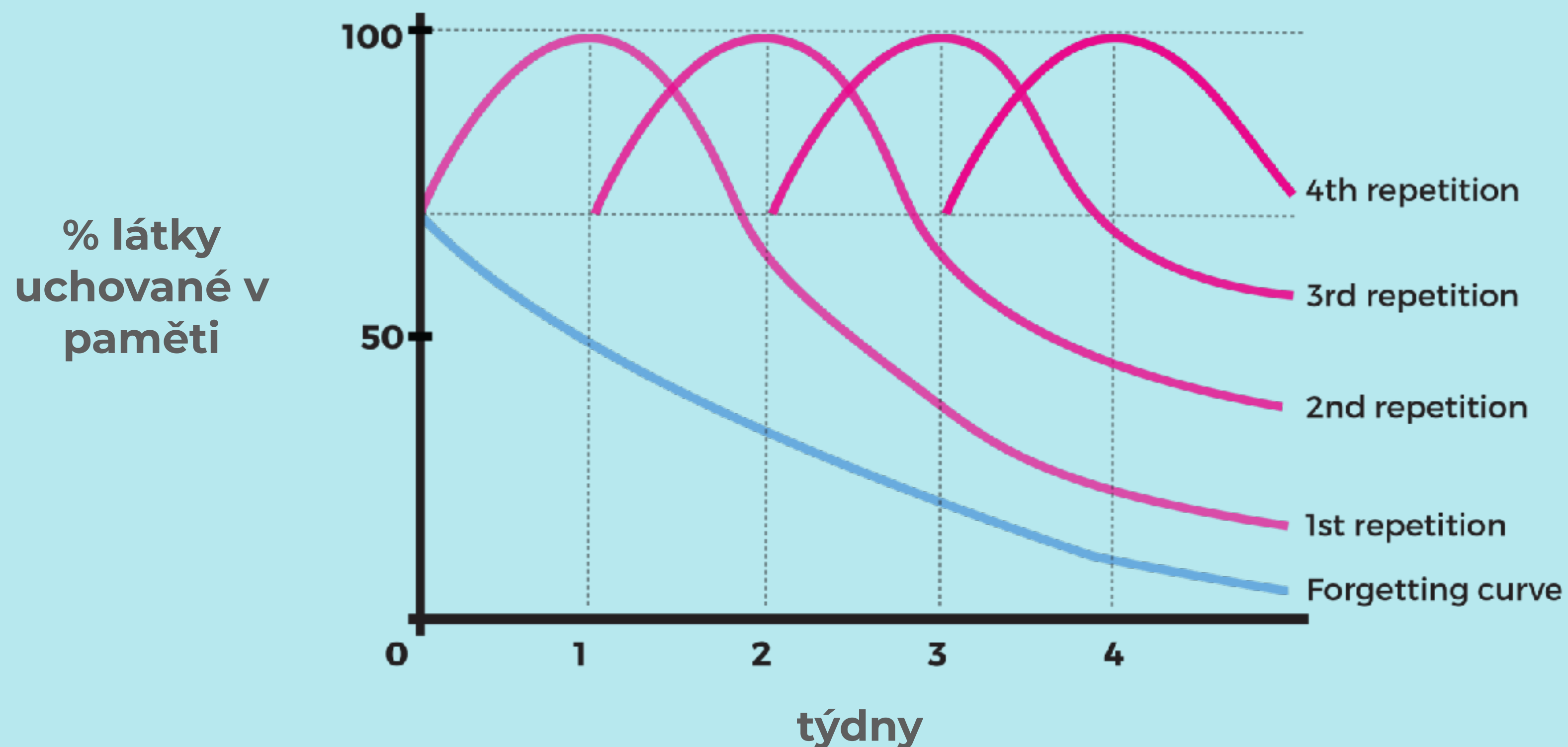
Pravidelně opakujete a vracete se k úlohám, které vám nešly.

Loftus, Geoffrey R. (1985). "Evaluating forgetting curves". *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. **11** (2): 397–406.

Graf: <https://medium.com/@WeAreHowDoI/what-you-need-to-know-about-the-curve-of-forgetting-dff1bb3e6d26>

## Curve of Forgetting

For newly learned information



Při třetím/  
čtvrtém  
opakování přes  
70 % retence





To dám! Klub



Kahoot!

Google kalendář



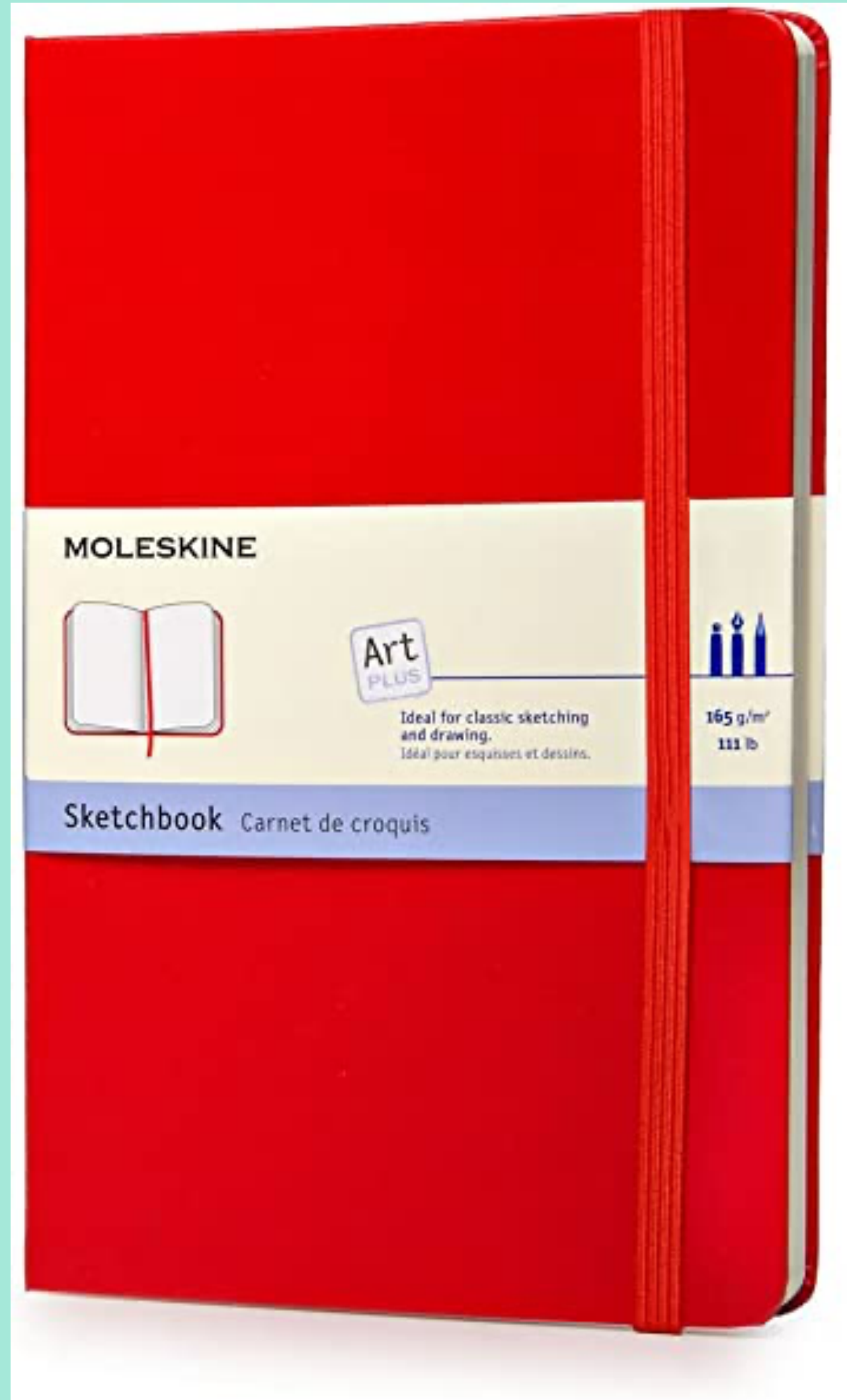
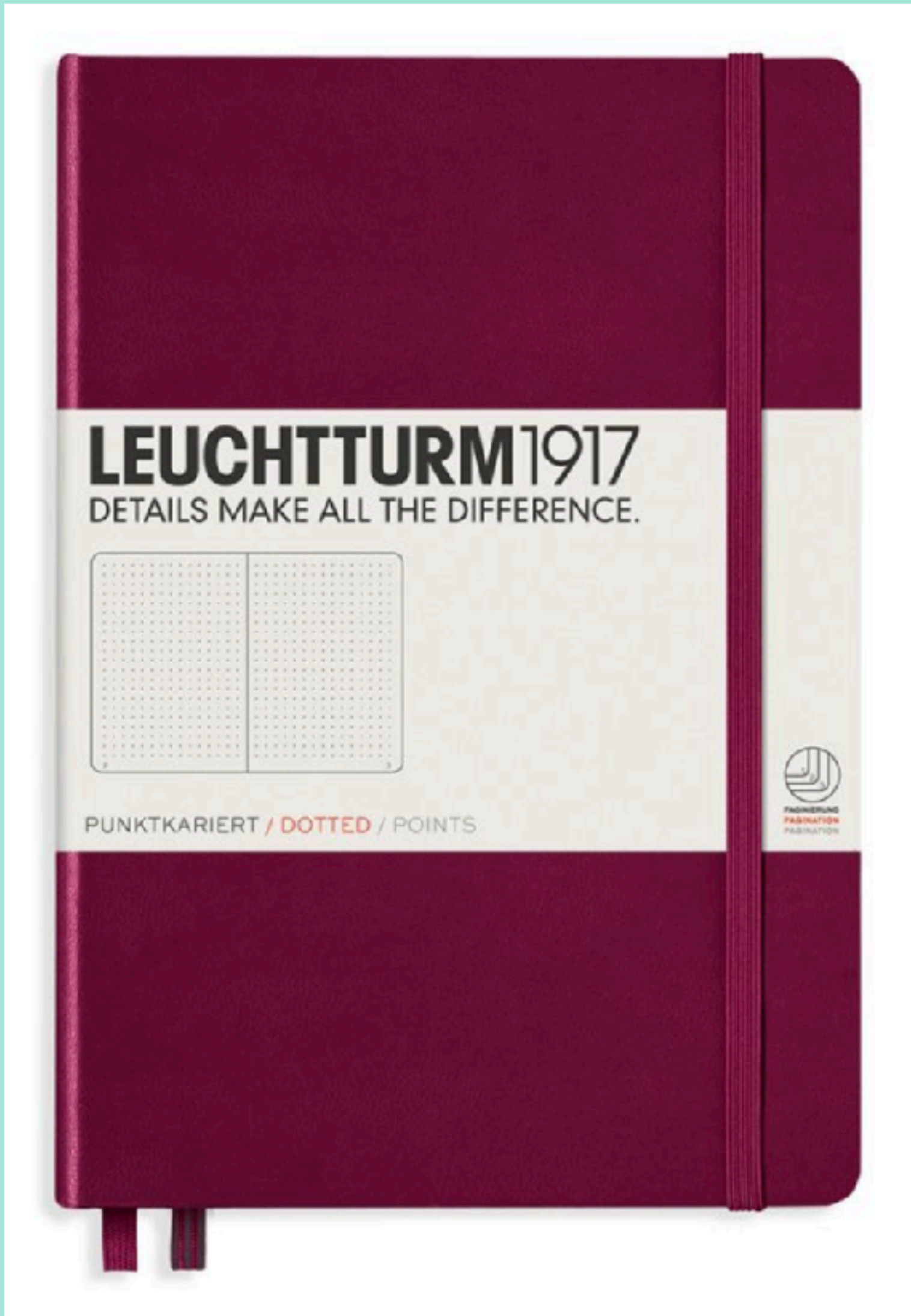
Notion



# Google kalendář

| MON<br>1 Jan            | TUE<br>2                | WED<br>3 | THU<br>4             | FRI<br>5              | SAT<br>6              | SUN<br>7          |
|-------------------------|-------------------------|----------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
|                         |                         |          |                      |                       | Projít chyby z minula | To dáš! nanečisto |
| 8<br>M: videorozbor 60' | 9<br>ČJ videorozbor 60' | 10       | 11<br>M Kartičky 25' | 12<br>ČJ Kartičky 25' | 13                    | 14                |





papelote



# HABIT TRACKER

CÍL

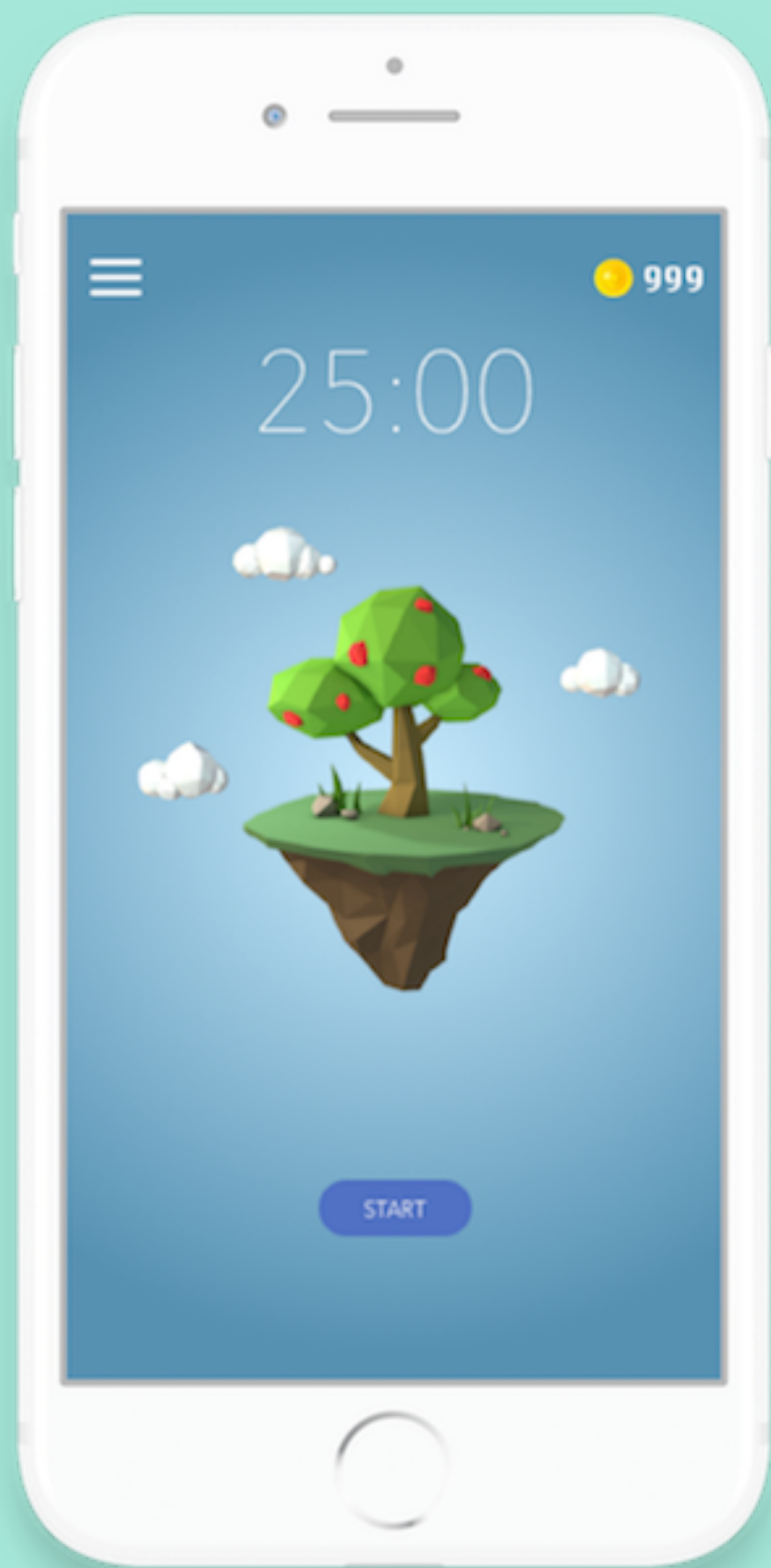
|       | P                        | Ú                        | S                        | Č                        | P                        | S                        | N                        |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Habit tracker:**

**budování zdravých  
návyků**



**semaforové  
šanonny**



**Plantie app**



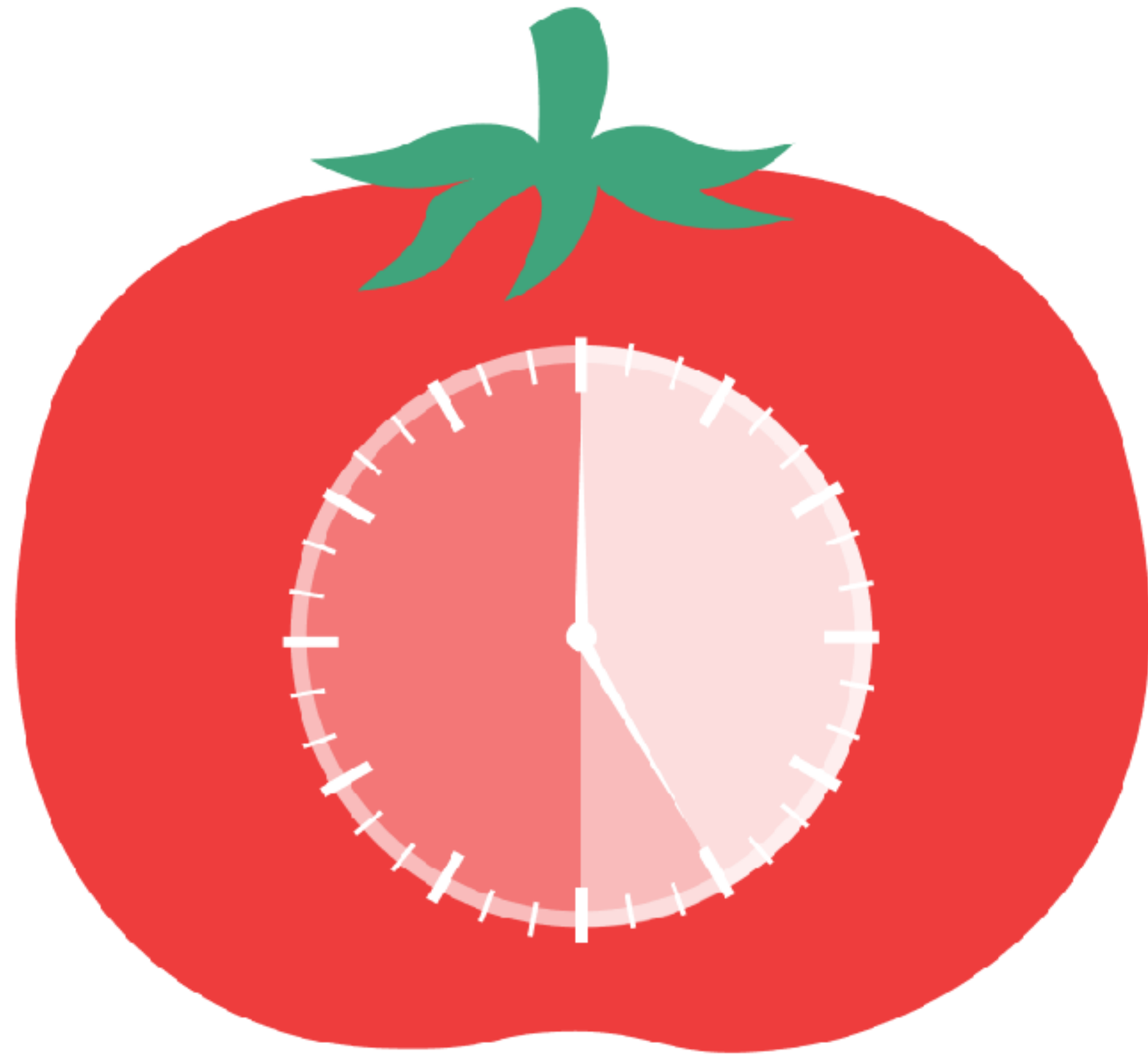
**Forrest app**



**Režim letadlo**



# Pomodoro Technique



**25 min working**  
**5 min resting**

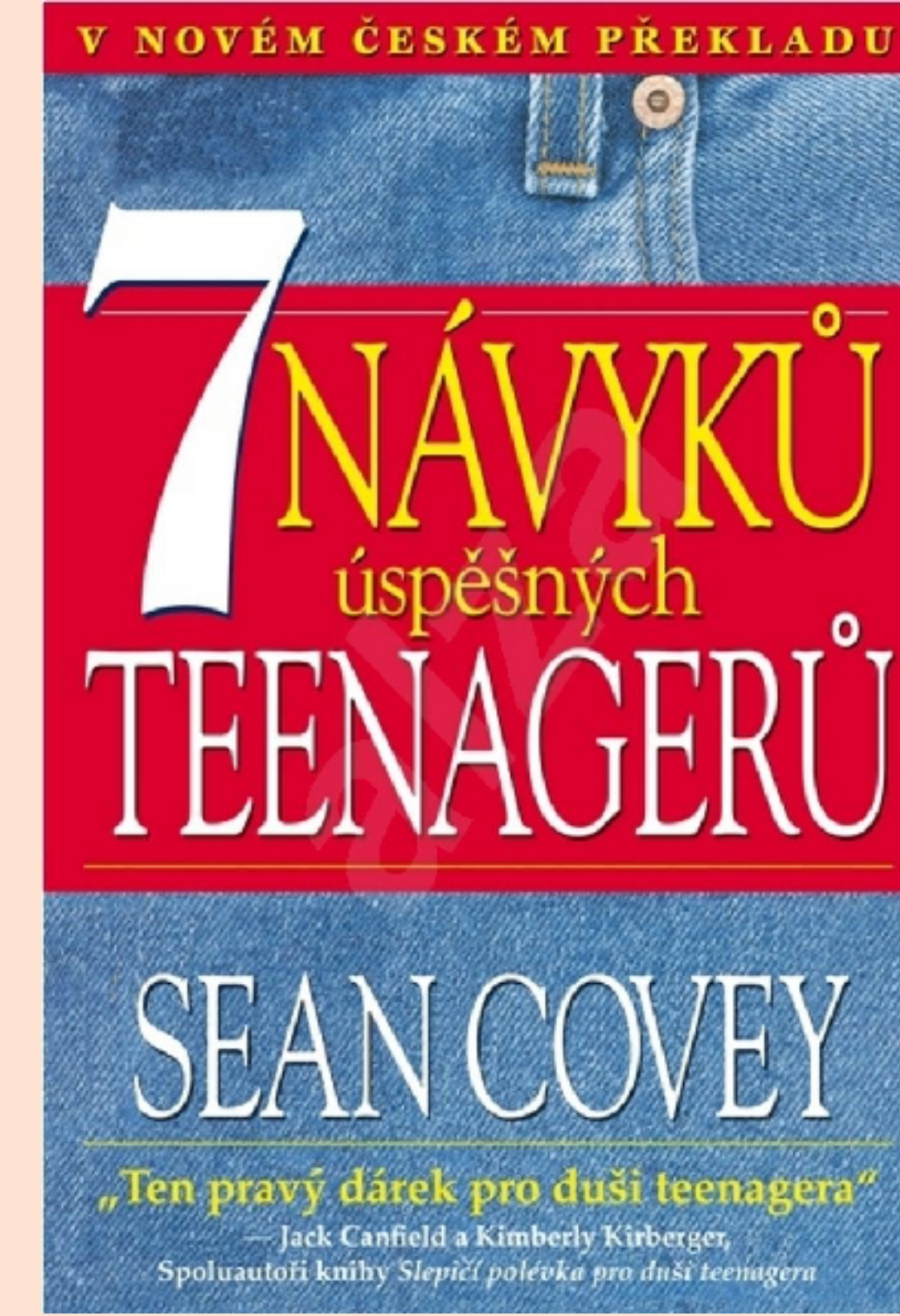
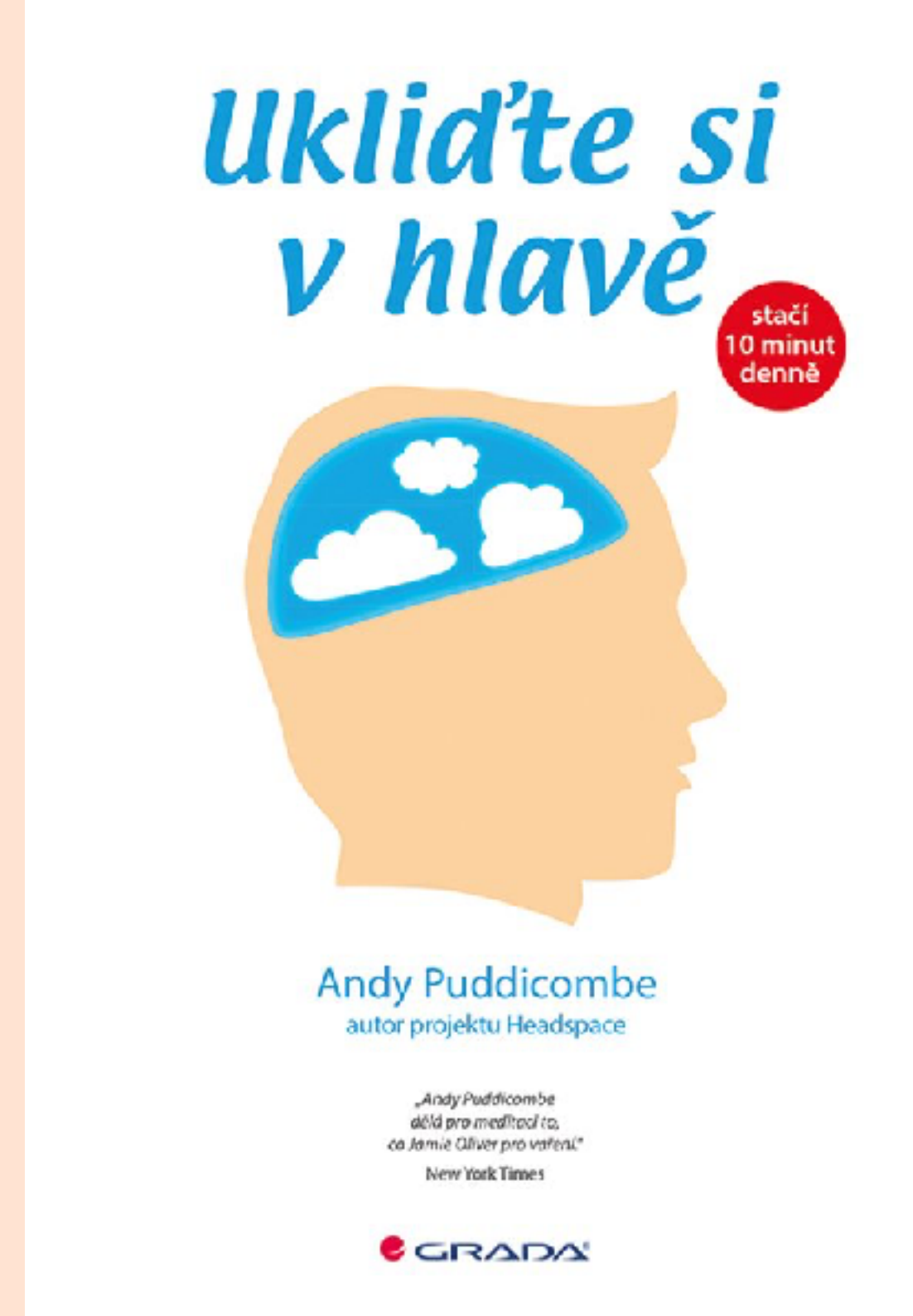
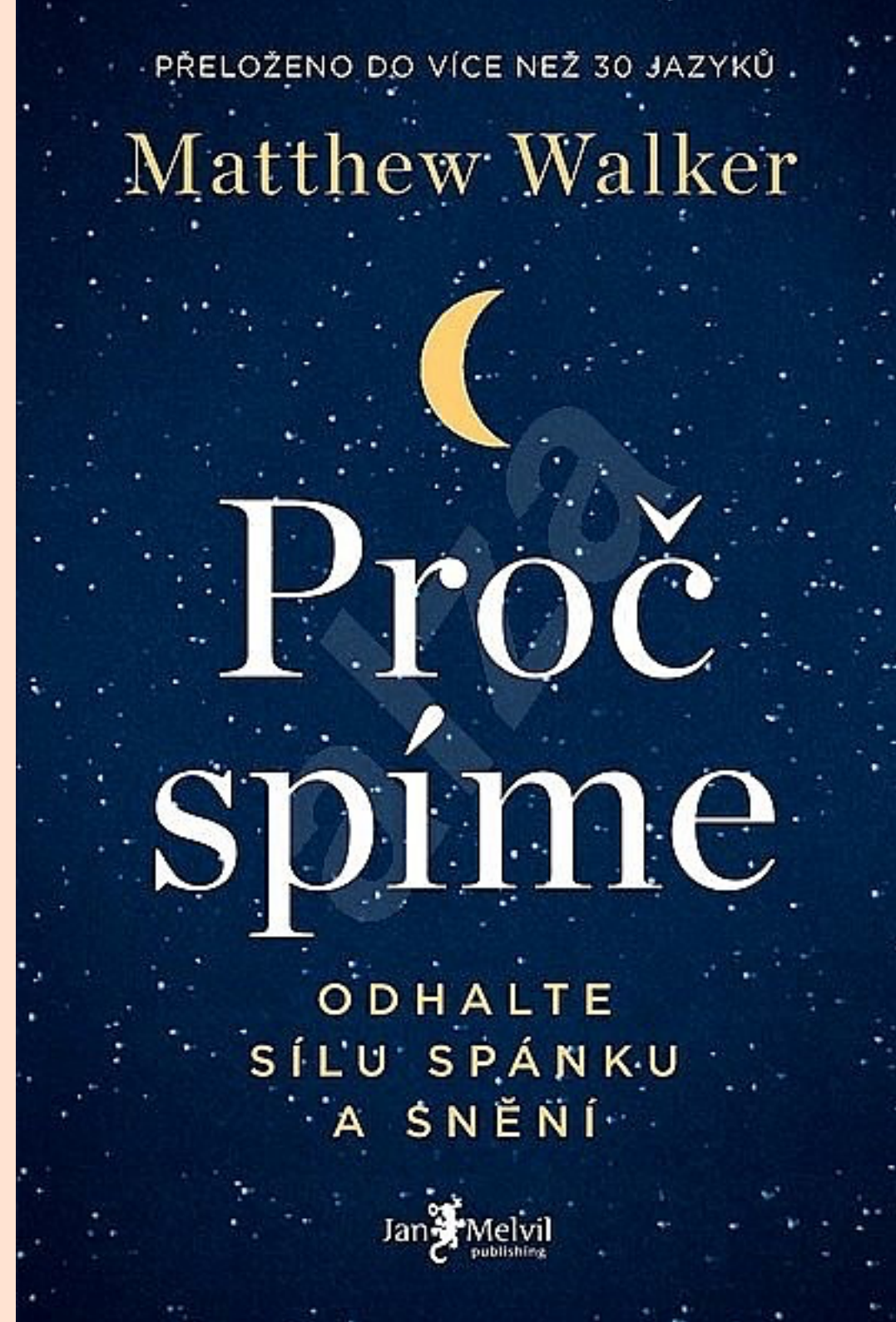
From  clockwise

**Rajčatová metoda:**  
**jak ji dělat i během**  
**zkoušky?**



# White Noise





+ zlepšit se v češtině:

Próza: K. Čapek, K. Poláček, Z. Jirotka

Poezie: J. Seifert, V. Nezval, J. Wolker, J. Skácel 🥰



Češtinářské  
špeky

Nikdy **byste** neměli  
psát **by** jste.



výjimka ✓

vyjímka ✗



**Veselé Vánoce  
a hodně štěstí  
do nového  
roku!** 🥰

