TO DÁŠ! PŘIJÍMAČKY NANEČISTO

EFEKTIVNÍ UČENÍ & STRATEGIE 🤩🎯

CO SE DNES DOZVÍTE

- **ZIMNÍ ÚKOLY:** výběr školy, přihláška, pravidelná příprava
- **TESTOVÁ STRATEGIE**
- **TIPY NA UČENÍ:** co (ne)dělat
- **JAK PRACOVAT S NERVY:** techniky na snížení stresu

1. ZIMNÍ ÚKOLY

1. 13 týdnů do zkoušky (jdeme do 2/3 přípravy)
2. Klasifikace za 1. pololetí
3. Zfinalizovat výběr SŠ
4. Příprava na podání přihlášky

13 TÝDNŮ DO ZKOUŠKY

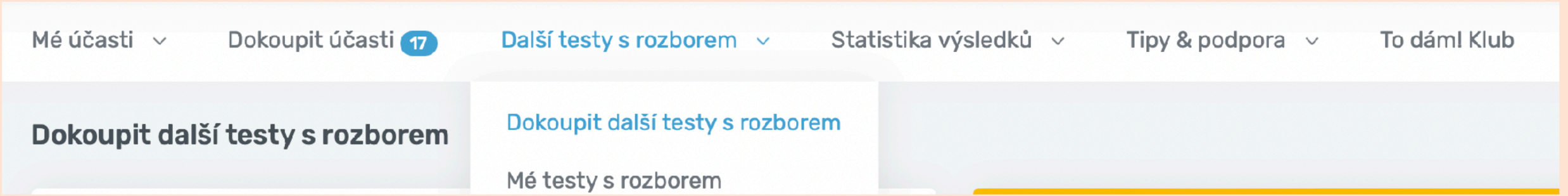
– vyšší konkurence

– minimálně 1 zkouškový den týdně, ideálně 2

– v týdnu pracovat s chybou a řešit další testy

– pouštět si videorozbory, doučit se látku

DALŠÍ TESTY K PROCVIČOVÁNÍ



Zadání **D01**	**D02**	**D03**	**D04**	**D05**	**D06**
D07	**D08**	**D09**	**D10**	**D11**	**D12**
D13	**D14**	**D15**	**D16**	**D17**	**D18**
D19	**D20**	**D21**	Hotovo! ☺️		

Co můžu udělat navíc?

- ✓ Podívat se na webinář o plánu na celý školní rok
- ✓ Projít si procvičovací jednohubky s častými chytáky
- ✓ Podívat se na webinář o zvládnutí stresu
- ✓ Podívat se na webinář o efektivním učení a nejčastějších chybách a chytácích
- ✓ Věřit si a být v klidu, protože jste pro svůj úspěch udělali maximum! 💛

KLASIFIKACE ZA 1. POLOLETÍ

– zamakat, nepodcenit pololetky

– zapracovat na známkách

– prospěch se uvádí na přihlášce

– na školách bývá prospěch přijímací kritérium

VÝBĚR ŠKOLY

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

link po videem

CO O ŠKOLE ZJISTIT?

To dáš! – 21 otázek pro výběr té správné školy:	Zjištěno?
1. Jak se přesně jmenuje **obor**, kam se hlásím a kolik času je v něm věnováno jednotlivým předmětům?	☐
2. Z čeho se skládá **přijímací řízení?** Je vyžadována pouze jednotná zkouška CERMAT, nebo má škola i svoji profilovou část zkoušek (např. z jazyků, studijních předpokladů, fyzických testů)? Jedná se o školu s talentovou zkouškou?	☐
3. **Kam většinou míří absolventi školy? Láká mě práce v oboru?** Připraví mě škola na další vzdělávání?	☐
4. Pokud obor zahrnuje i **povinné praxe**, kolik jich je, jsou přes školní rok, nebo v létě a jak jsou organizovány?	☐
5. Jakou má škola **úspěšnost u maturity** + z jakých předmětů se skládá školní část maturitní zkoušky? Nabízí škola extra podporu při přípravě na maturitu nebo na přijímačky na VŠ?	☐
6. V kolik hodin ráno vyučování **začíná** a v kolik většinou **končí**?	☐
7. Jakou má škola **dopravní dostupnost?** Už na den otevřených dveří se vydejte MHD, zamyslete se nad ranní špičkou a nepodceňujte čas strávený dojížděním.	☐
8. **Jak škola uvnitř vypadá?** Jsou třídy prostorné a čisté? Investuje se do renovací? Musí se docházet na tělocvik nebo do jídelny jinam?	☐
9. **Jaké je okolí školy?** Je bezpečné, nabízí místa, kam po škole nebo mezi výukou zajít?	☐
10. Jakou **formou probíhá výuka?** Ptejte se, do jaké míry je výuka interaktivní a zda se ve škole používá projektová výuka. Jsou kromě jazyků dělené i jiné předměty?	☐
11. **Jací jsou na škole učitelé?** Škola má mít zapálené učitele, kteří mají prostor pro vlastní rozvoj a další vzdělávání. Snažte se jich oslovit co nejvíce, ptejte se jich, jaký styl výuky mají rádi, ale i co v rámci svého předmětu učí nejraději.	☐

To dáš! – 21 otázek pro výběr té správné školy:	Zjištěno?
12. **Nabízí škola volitelné předměty/semináře?** V jakou fázi studia si lze semináře zvolit, jaká jsou pravidla pro otevření semináře? Jak škola řeší, pokud je o určitý seminář větší zájem, než je plánovaná kapacita předmětu?	☐
13. Jak vypadá **výuka jazyků?** Kolik je jazykům věnováno času, jak velké jsou skupinky a na základě čeho jsou rozdělené? Jak je to s druhým cizím jazykem? Setkám se na škole s rodilým mluvčím? Na jaké úrovni v cizích jazycích budu na konci studia?	☐
14. **Jaké mimoškolní aktivity škola nabízí – např.** sportovní kroužky a jazyky? Účastní se škola soutěží, simulací a konferencí?	☐
15. **Kam se školou podívám**? Pořádá škola jazykové či výměnné pobyty, lyžařské zájezdy či exkurze?	☐
16. Pomáhá nebo dokonce zajišťuje škola jazykové (např. FCE/CAE), IT (Microsoft Office) či profesní **certifikace**?	☐
17. **Jde skloubit škola a práce?** Pomůže mi škola najít během studia placenou brigádu v oboru či práci po ukončení studia?	☐
18. **S jakými materiály se ve výuce pracuje?** Co vše si budu muset **pořídit** (učebnice, pomůcky, oděv) a jaké jsou zhruba **náklady**?	☐
19. **Jaká je výše školného** (pro soukromé školy)? Jak a kdy je splatné? Existuje forma **stipendia** nebo slevy na školném?	☐
20. **Jak se na škole známkuje**? Ví žáci o písemkách dopředu? Nebudu písemkami přehlcen/a, kolik známek se vyžaduje? Budu si moci špatnou známku opravit?	☐
21. **Co o škole říkají sami studenti?** Deváťáci, nenechte za sebe mluvit rodiče a nebojte se zeptat současných studentů, jak se jim ve škole líbí, co je baví, co jim naopak na škole vadí, do jaké míry škola naslouchá jejich problémům a zdali by se znovu rozhodli pro stejnou školu. Zeptat se jich můžete na dni otevřených dveří nebo je vyhledat a oslovit přes Facebook.	☐

Škola: Gymnázium, Praha 8, U Libeňského zámku 1
Obor: Gymnázium
Kód oboru: 7941K41

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**

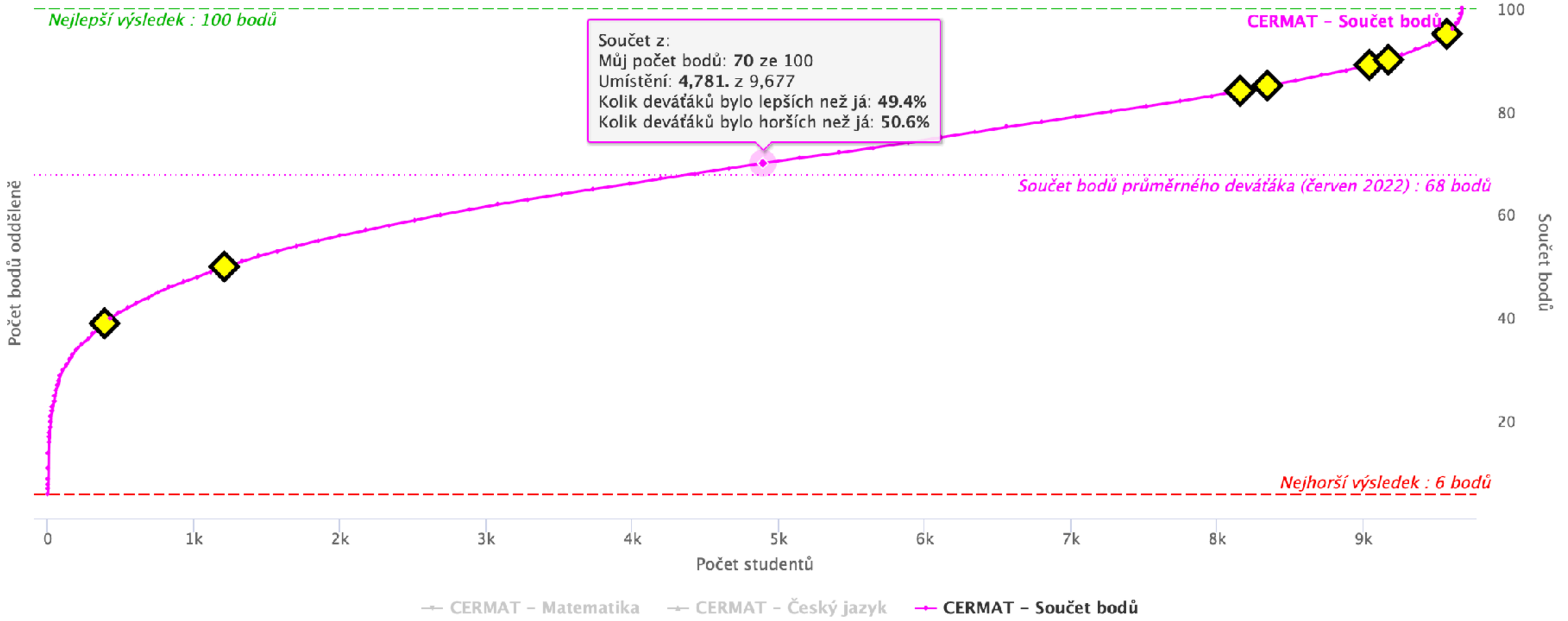
Školní rok 2021 / 2022
Přijatých studentů: **159**
Přihlášených studentů: **542**
Počet bodů posledního přijatého (CERMAT ČJ+M, maximálně 100 bodů): **84 bodů**

osobní zóna: Statistika výsledků

Mé výsledky v porovnání s výsledky ostré zkoušky 2021 / 2022

Jak funguje tento graf?

Jak funguje filtr?



2. TESTOVÁ STRATEGIE

- **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?

3 Vypočtěte a výsledek zapište zlomkem v základním tvaru.

3.1

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

dobrý příklad na začátek?

3.2

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

Zdroj: Cermat zadání, 2022

max. 4 body

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

		A	N
11.1	Tři čtvrtiny z 200 minut je totéž jako polovina ze 3 hodin.	☐	☐
11.2	Dvě třetiny z 2,4 hodiny je **více než** 1 hodina a 40 minut.	☐	☐
11.3	Tři osminy z 5 dnů je totéž jako pět osmin ze 3 dnů.	☐	☐

lepší příklad na začátek?

Zdroj: Cermat zadání, 2022

ČASTÉ CHYBY

Nečtu zadání a dělám věci navíc.	**Zvýrazňuj a potvrzuj!**
Nedodržuji pokyny.	**Nevymýšlej blbosti a neriskuj!**
Nechápu, na co mám odpovědět.	**Přefrázuj si otázku.**
Pletu si názvosloví.	**Opakuj!**

OPAKOVÁNÍ ČJ

- Přívlastek shodný a neshodný
- Větné členy a slovní druhy
- Přísudky: jmenný se sponou a slovesný složený
- Určení základní skladební dvojice
- Určení vidu u sloves
- Určování způsobu (hlavně, jak poznat způsob přivlastňovací)
- Určení rodu u sloves
- Rým – verš – sloka (co je co)
- Chytáky s určováním slovního druhu (slova, která mají více významů)
- Druhy vedlejších vět
- Synonyma x antonyma
- Hromadná x látková x pomnožná podst. jména
- Psaní s/z, ě, a zdvojených hlásek
- **Text 2:** metafora, přirovnání, synekdocha, slabikotvorné hlásky, souřadné souvětí, podřadné souvětí…

OPAKOVÁNÍ M

- Úprava zlomku (složeného)
- Vzorečky na výrazy
- Úprava rovnice (zbavení se zlomku v rovnici)
- Roznásobování závorek
- Převod jednotek (délka, hmotnost, čas, obsah, objem)
- Vlastnosti úhlů
- Osa úsečky
- Rovnoběžník
- Kružnice opsaná a vepsaná
- Tečna
- Těžiště a těžnice
- Výška na stranu
- Thaletova kružnice
- Trojčlenka sestavení
- Úloha na směs (procenta)
- Úloha na pohyb
- Sestavení rovnic ze slovních úloh
- Krácení poměru
- Uvádění / neuvádění jednotek

M: zápis výsledku

4

4.1 Rozložte na součin:

$$(6a)^2 - 7 \cdot 7 =$$

4.2 Umocněte a zjednodušte (výsledný výraz nesmí obsahovat závorky):

$$(0{,}5x + 4)^2 =$$

4.3 Zjednodušte a **rozložte na součin**:

$$(-5y + 4y) \cdot (4 + 8y) + (6y + 10) \cdot 2y + y =$$

M: zápis výsledku

6.2 **V jakém poměru** budou nejkratší, prostřední a nejdelší část prkna? (Poměr uveďte v základním tvaru.)

6.3 **O kolik procent** bude nejdelší část prkna větší než jeho nejkratší část?

7

7.1 **V kolik hodin** dorazil cyklista do Písku?

7.2 Jaká je **vzdálenost** mezi oběma městy?

M: interpretace zadání

max. 4 body

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

		A	N
11.1	V 9. A je poměr počtu dívek a počtu chlapců (v uvedeném pořadí) 1 : 2.	☐	☐
11.2	Celkový počet dívek z obou 9. tříd je stejný jako počet chlapců v 9. A.	☐	☐
11.3	V 9. B je počet dívek o 8 menší než počet chlapců.	☐	☐

M: slovní úlohy

VÝCHOZÍ TEXT A OBRÁZEK K ÚLOZE 7

Na obrázku jsou sestaveny dvě různé dvojice ozubených koleček. ✅

Šedé kolečko má 15 zubů a obě bílá kolečka 24 zubů. ✅

Černé kolečko, které má méně zubů než bílé, se za každých 5 sekund otočí třikrát. ✅

(CZVV)

max. 4 body

7

7.1 Pro první dvojici koleček **určete**, kolikrát se musí otočit šedé kolečko, než se poprvé obě kolečka vrátí do výchozí polohy. ✅

7.2 **Určete**, kolikrát se černé kolečko otočí za 5 minut.

7.3 Ve druhé dvojici koleček se obě kolečka vrátí do výchozí polohy poprvé po dvou otáčkách bílého kolečka.
Vypočtěte, kolik zubů má černé kolečko.

ČJ: orientace v textu

9

9.1 Vypište z <u>první části</u> výchozího textu sloveso, které je v textu užito v rozkazovacím způsobu.

9.2 Vypište z <u>druhé části</u> výchozího textu sloveso, které je v textu užito v rozkazovacím způsobu.

9 Vypište z <u>druhé části</u> výchozího textu tři podstatná jména, která se skloňují podle vzoru *růže*.

Chybějící dílčí odpověď nebo zápis jakéhokoli slova, které nevyhovuje zadání úlohy, jsou považovány za chybu.

Vypisujte PŘESNĚ z textu, pokud není řečeno jinak

(**1**) Odbila p
postava v dlou
vráska. Z hlavy
„Vy jste ten
duch minulých
záchraně. Vstaı
Výmluvy na
s **ním** k oknu. S
položil ruku na
(**2**) <u>Skruž se</u>
den. „Probůh!“
Tady jsem byl r
dotek, který m
pokračoval Skr
dál.“
(**3**) Náhle se
sloup i strom. V
<u>že je vidí</u>? <u>Proč</u>
obvykle? Skruž
Vánoc? Žádný

ČJ: interpretace zadání

1 Která z následujících vět obsahuje pravopisnou chybu?

A) Spolužáci obdivovali havranní vlasy populární herečky.
B) Ochranné zbarvení živočichů často zmate jejich nepřátele.
C) Využili jsme nebývalé pohostinnosti našich nových sousedů.
D) Předem připravené pokrmy ohříváme v nové mikrovlnné troubě.

3 správně, 1 špatně

12 Ve kterém z následujících úseků výchozího textu se vyskytuje předložka?

(Posuzované úseky jsou ve výchozím textu podtrženy.)

A) měl ale takovou radost, že je vidí
B) zvolal Skruž, když se rozhlédl kolem
C) Skruž se najednou ocitl uprostřed polí
D) proč se mu jindy tak chladné oči rozzářily

3 není, 1 je

11 Které z následujících tvrzení je pravdivé?

A) Výchozí text popírá informaci, že na severní polokouli Země existuje jediné místo, kde se ve volné přírodě vyskytují tučňáci, a tím místem jsou Galapágy.
B) Z výchozího textu vyplývá, že na severní polokouli Země existuje jediné místo, kde se ve volné přírodě vyskytují tučňáci, a tím místem nejsou Galapágy.
C) Výchozí text popírá informaci, že na severní polokouli Země neexistuje kromě souostroví Galapágy žádné jiné místo, kde se ve volné přírodě vyskytují tučňáci.
D) Z výchozího textu vyplývá, že na severní polokouli Země neexistuje kromě souostroví Galapágy žádné jiné místo, kde se ve volné přírodě vyskytují tučňáci.

3 špatně, 1 správně

(**1**) Odbila půlnoc, v pokoji se zablesklo OSTRÉ světlo a před Skružem stála podivná postava v dlouhém rouchu. Vlasy měla stářím bílé, ale na růžové tváři nebyla jediná vráska. Z hlavy jí sálalo oslňující světlo, které ozařovalo celý pokoj.

„Vy jste ten duch, jehož příchod mně byl oznámen?“ zeptal se Skruž. „Ano, jsem duch minulých Vánoc.“ TICHÝ hlas jako by doléhal odněkud z dálky. „Jsem tady kvůli tvé záchraně. Vstaň, půjdeš se mnou!“

Výmluvy na ŠPATNÉ počasí byly marné. Duch uchopil Skruže za rameno a zamířil s **ním** k oknu. Skruž vyděšeně zaúpěl: „Jsem jen smrtelník, spadnu na zem.“ Duch **mu** ale položil ruku na srdce a pak oba prošli skrz zeď.

(**2**) Skruž se najednou ocitl uprostřed polí. Město zmizelo a s **ním** i tma. Byl jasný zimní den. „Probůh!“ zvolal Skruž, když se rozhlédl kolem. „Tady to znám, tady jsem byl doma! Tady jsem byl malý kluk!“ Duch se na něj laskavě podíval a Skruž stále cítil jeho LEHKÝ dotek, který mu pronikl do nitra duše. „Po té cestě bych mohl jít se zavřenýma očima,“ pokračoval Skruž. „To je divné, že sis na ni celá léta nevzpomněl,“ řekl **mu** duch. „Pojďme dál.“

(**3**) Náhle se před nimi objevilo městečko. Skruž cestou poznával každá vrátka, každý sloup i strom. Vzpomněl si na jména všech lidí, které míjeli. Proč měl ale takovou radost, že je vidí? Proč se mu jindy tak chladné oči rozzářily a jeho srdce se rozbušilo jinak než obvykle? Skruž dokonce slyšel, jak si všichni přejí veselé Vánoce. Co mu byla do veselých Vánoc? Žádný užitek z nich přece neměl. Přesto se ale najednou cítil ji

(*Ch. Dickens,*

8 Rozhodněte o každém z následujících tvrzení, zda jednoznačně vyplývá z výchozího textu (A), nebo ne (N).

		A	N
8.1	Informaci, že ho navštíví duch, Skruž dostal ještě předtím, než ducha minulých Vánoc spatřil.	☑	☐
8.2	Během setkání s duchem minulých Vánoc dal Skruž alespoň jednou duchovi najevo, že má strach.	☑	☐
8.3	Díky Skružovi si duch minulých Vánoc připomněl místo, kde trávil dětství.	☐	☑
8.4	Ačkoli byl Skruž obvykle bezcitný, způsobilo na něj, když mu dávní přátelé srdečně popřáli příjemné prožití Vánoc.	☐	☑

ČJ: ANO / NE

8 Rozhodněte o každém z následujících tvrzení, zda jednoznačně vyplývá z výchozího textu (A), nebo ne (N).

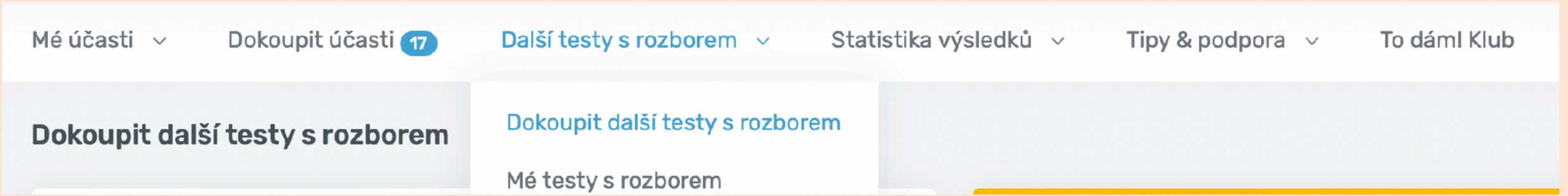
		A	N
8.1	Informaci, že ho navštíví duch, Skruž dostal ještě předtím, než ducha minulých Vánoc spatřil.	☐	☐
8.2	Během setkání s duchem minulých Vánoc dal Skruž alespoň jednou duchovi najevo, že má strach.	☐	☐
8.3	Díky Skružovi si duch minulých Vánoc připomněl místo, kde trávil dětství.	☐	☐
8.4	Ačkoli byl Skruž obvykle bezcitný, zapůsobilo na něj, když mu dávní přátelé srdečně popřáli příjemné prožití Vánoc.	☐	☐

Vždy předpokládej “ne”

3. EFEKTIVNÍ UČENÍ

- Učit se pravidelně a po stravitelných částech
- **1-2x týdně** přijímačkový den, celkem **min. 20 testů**
- **3x týdně** opakování dle **obálkové metody**
- Pracovat s chybou
- Učit se nové věci & pochopit látku!

DALŠÍ TESTY K PROCVIČOVÁNÍ



Zadání **D01**	**D02**	**D03**	**D04**	**D05**	**D06**
D07	**D08**	**D09**	**D10**	**D11**	**D12**
D13	**D14**	**D15**	**D16**	**D17**	**D18**
D19	**D20**	**D21**	Hotovo! ☺️		

Co můžu udělat navíc?

- ✓ Podívat se na webinář o plánu na celý školní rok
- ✓ Projít si procvičovací jednohubky s častými chytáky
- ✓ Podívat se na webinář o zvládnutí stresu
- ✓ Podívat se na webinář o efektivním učení a nejčastějších chybách a chytácích
- ✓ Věřit si a být v klidu, protože jste pro svůj úspěch udělali maximum! 💛

2 efektivní techniky, na kterých stojí To dáš! příprava

Aktivní vybavování

Angl.: Active recall

Fázované opakování

Angl.: Spaced repetition

Dunlosky, J. et al (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology

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 sestrojení vepsané kružnice? Jaké máme slovní druhy, jak poznám přísudek jmenný od slovesného?

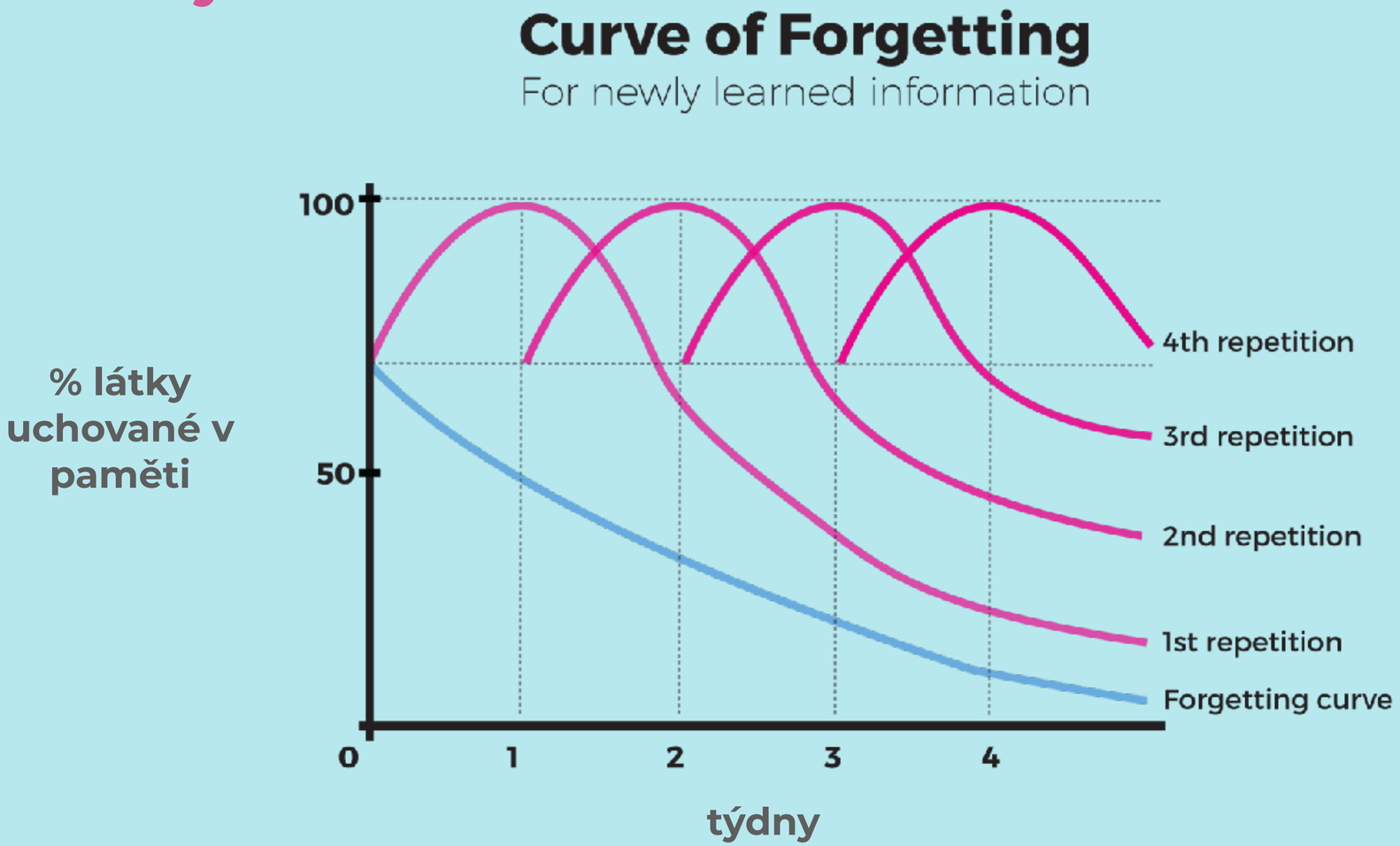
Karpicke, J. D. & Blunt, J. R. (2011). Retrieval practice produces more learning than elaborative studying with concept mapping. *Science*, *331*(6018), 772-775.

Fázované opakování

Pravidelně opakujete a vracejte 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.

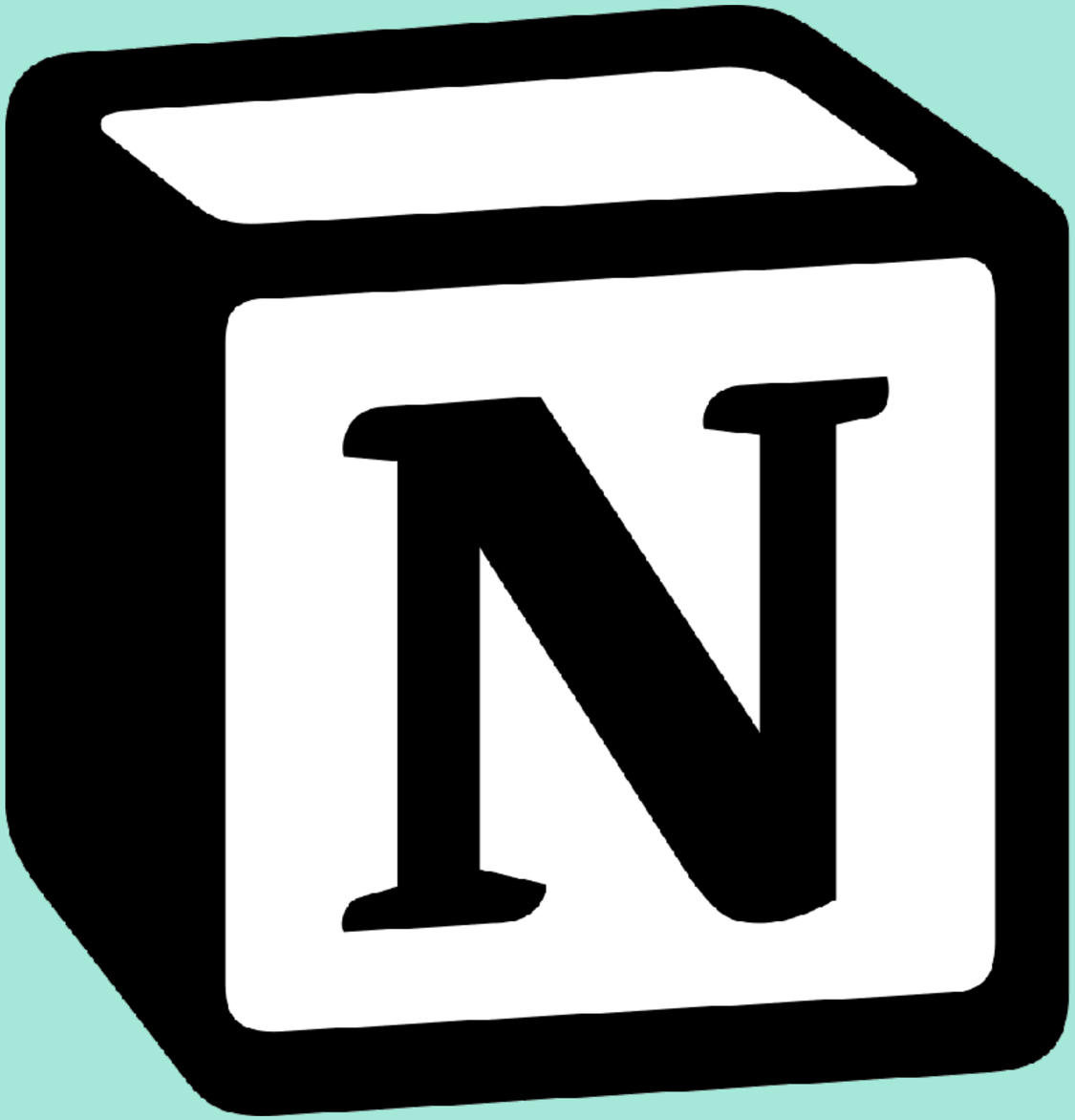
Graf: https://medium.com/@WeAreHowDoI/what-you-need-to-know-about-the-curve-of-forgetting-dff1bb3e6d26



Při třetím/ čtvrtém opakování přes 70 % retence

Google kalendář

Notion



Google kalendář

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 May	2	3	4	5	6 Př.nanečisto škola	7 Videorozbory 60' Zelený šanon 20'
8 Červený šanon 40'	9	10 Př.nanečisto doma	11 Oranžový šanon 40'	12	13	14

Notion

Weekly Task

Aa Task	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Coffee	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☐
Gym	☑	☐	☐	☑	☑	☑	☐
Lecture	☑	☐	☐	☑	☐	☐	☐
Drama1	☐	☐	☑	☑	☐	☐	☐
Clean room	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☑
Coding	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☑
Read book	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐
Vocab	☑	☐	☑	☐	☑	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Obálková metoda

1. **Třídění do obálek/šanonů**
   - Audit zodpovězených otázek
   - Seskupení dle témat / typu
2. **Kde se to dozvím správně?**
   - Videorozbor, učebnice, webinář, učitel, rodič, kartičky…
3. **Procvičování po šanonech a znovutřídění**
   - zelená – oranžová – červená obálka/šanon

semaforové šanony

Jak si v šanonu držet pořádek

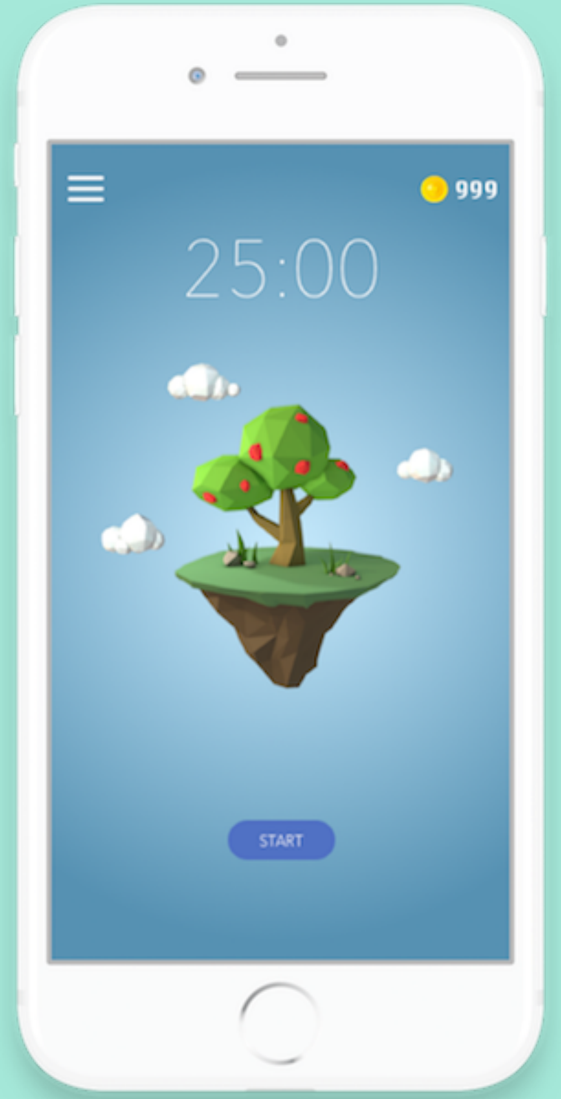
Předmět	Kód testu	Číslo úlohy	Stránka	Zaměření úlohy	Historie úlohy	Podobná úloha
M	**D03**	**8**	**6**	**Společná práce**	– špatně nanečisto – dobře ihned po videorozboru – špatně s jinými čísly	**D08 úloha 9** **D07 úloha 12**

(1) testy **okopírovat & rozstříhat** > úlohy zařadit do šanonů

(2) o úloze si **udělat kartičku**, která odkazuje k zadání
> hýbat jen s kartičkami

(3) kartičku **zakládat do fólie** spolu s poznámkami k dané úloze
> hýbat s fóliemi

(4) celý barevný systém mít v **Excelu** > hýbat s řádky mezi listy



Plantie app

Forrest app

Režim letadlo

PŘIJÍMAČKY

to dáš!

NANEČISTO

To dám! Klub

Kahoot!

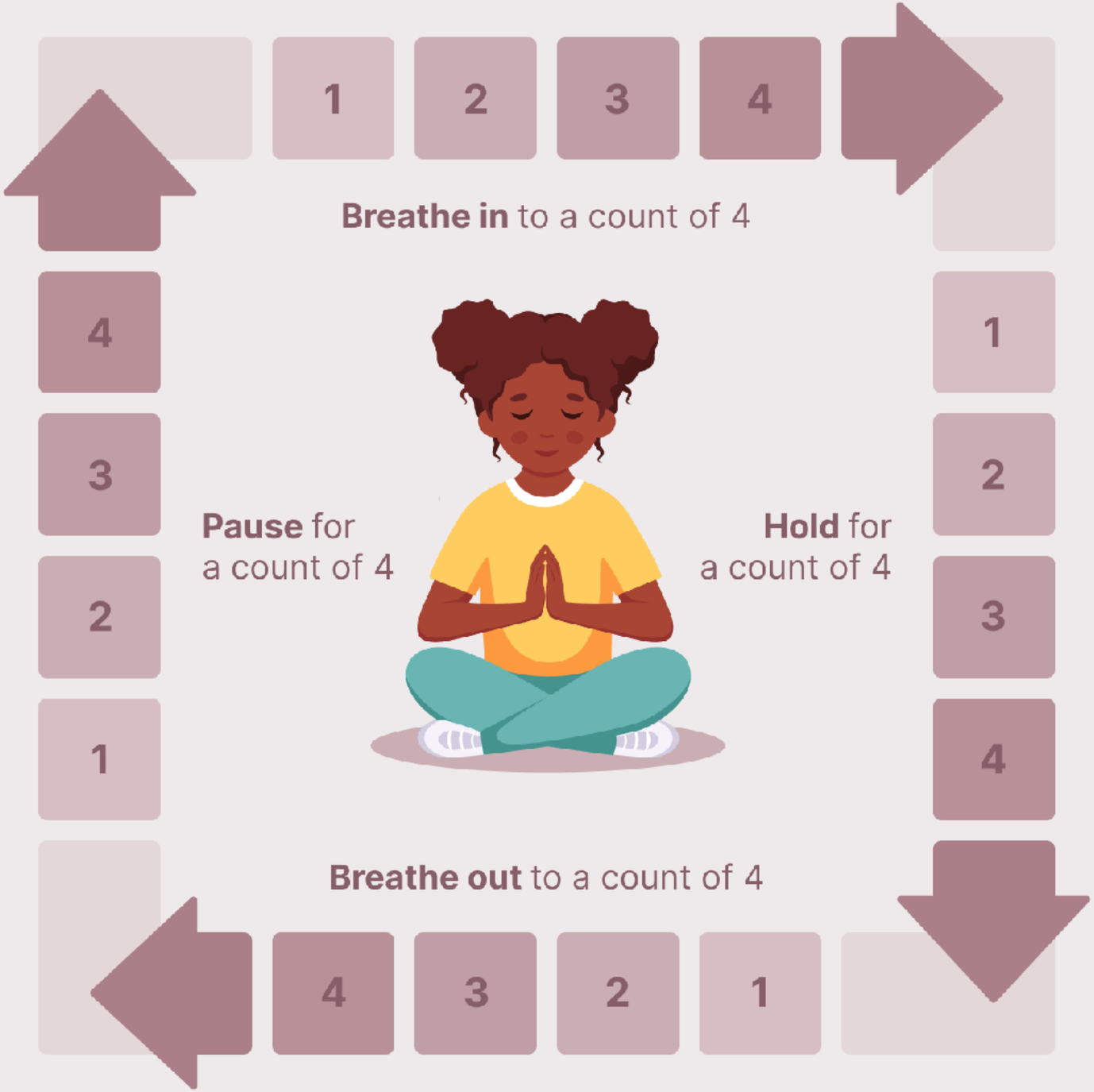
4. JAK PRACOVAT S NERVY

> Nervozita je normální a nezmizí úplně

> Se stresem počítám.

> 3 minuty testu na „panikaření“

> Opřít se o testovou strategii



dýchání do čtverce

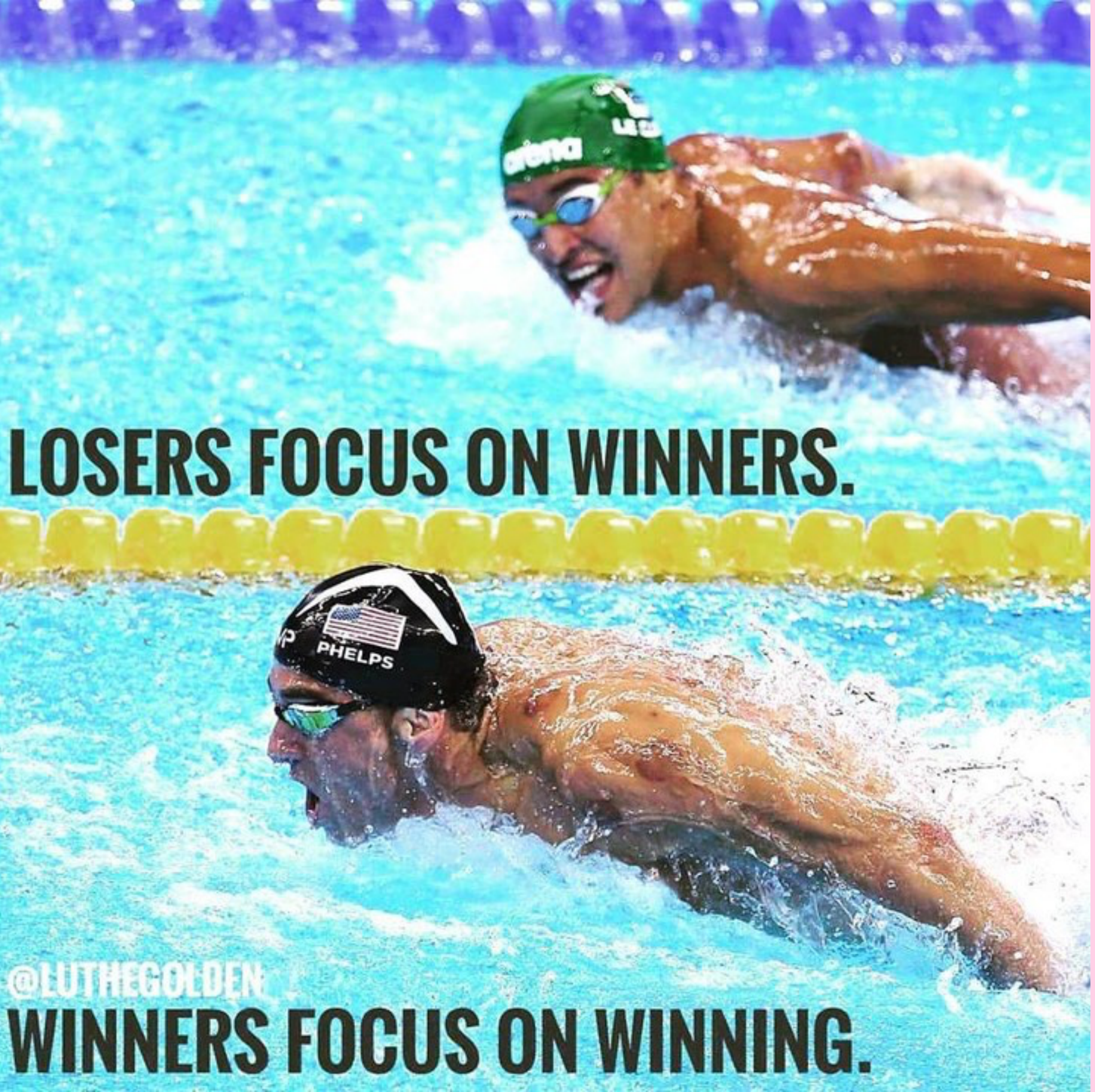
Tohle pro mě není nové.
Umím to.

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



soustřeď se
na sebe

mindfullness trénink

– Headspace
– Feel better by Deliciously Ella

Zvládneš víc, než si myslíš!

To dáš!