

TO DÁŠ! PŘIJÍMAČKY NANEČISTO

BOJ S NERVOZITOU

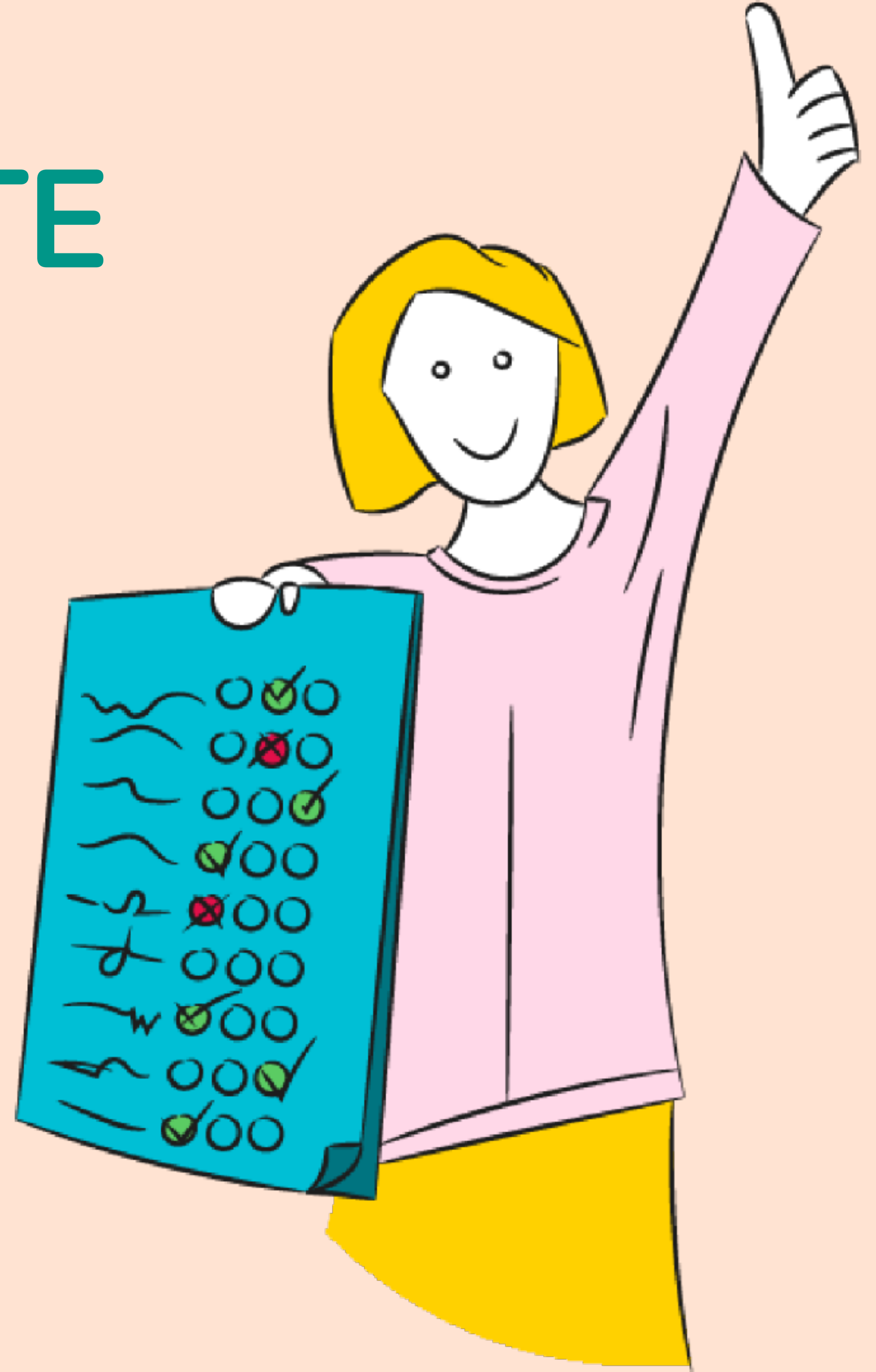
JAK NAJÍT KLID

(NEJEN) O VÁNOCÍCH!



CO SE DNES DOZVÍTE

- Desatero k úspěchu k dnešnímu dni
- Užitečné techniky proti stresu
- (Ne)efektivní rozvržení učení
- Last minute tipy na dárky
- Překvapení💛



DESATERO K ÚSPĚCHU



Stanovený **cíl** přípravy



Stanovený **plán** přípravy



Stanovený **režim** přípravy



Vypilovaná **vlastní** strategie



Započítání **stresu** do plánu

Orientace v **zadání**

Přepis do **archu**

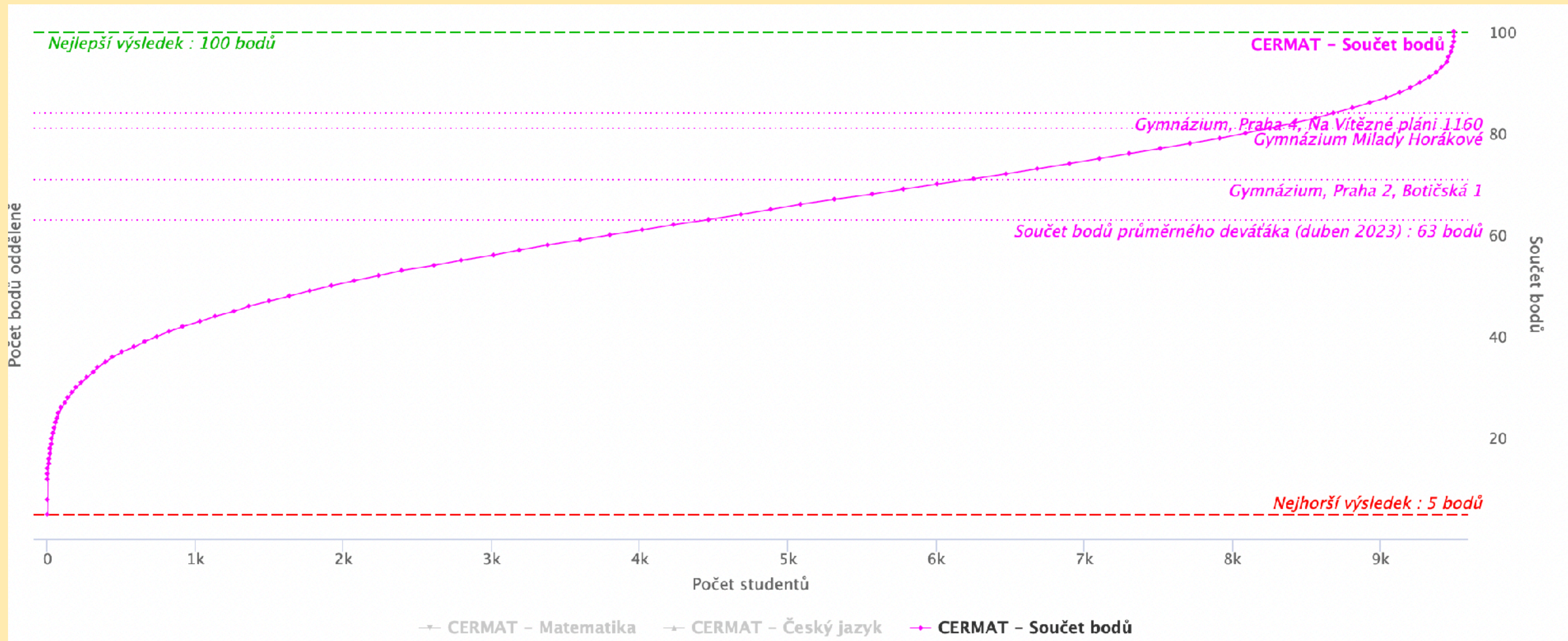
Systém hlídání **času**

Systém **kontrol**

Vybrané **pomůcky**



BODOVÉ HRANICE NA GRAFU



O STRESSU!

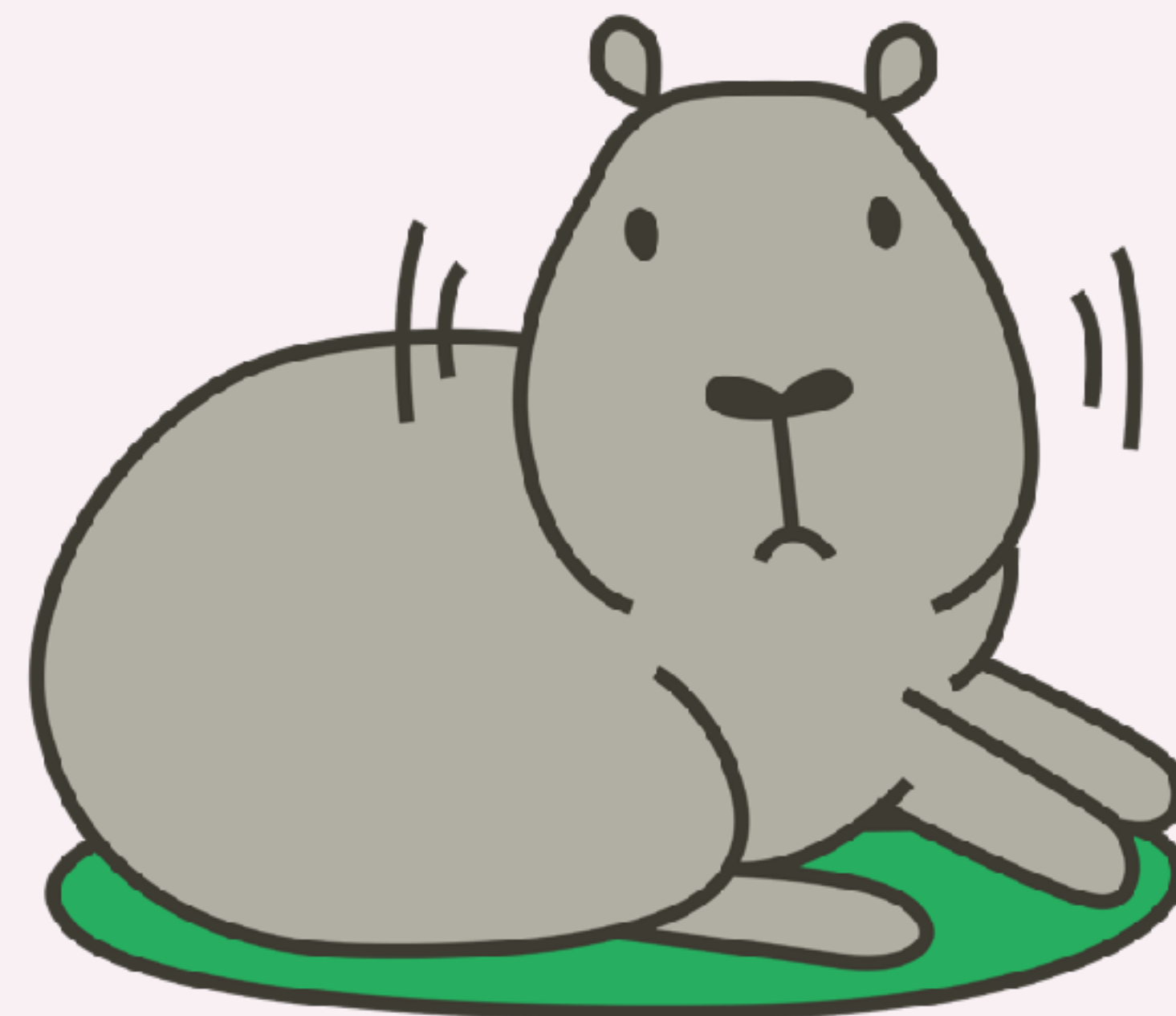
STRES...

- Normální odezva organismu

- amygdala > hypothalamus > hypofýza > nadledvinky = hormony adrenalin & kortizol
- fight, flight, freeze = bojovat / utéct / zkoprnět
- není s tebou nic špatně!

- Dopad stresu

- fyzický x psychický
- krátkodobý x dlouhodobý



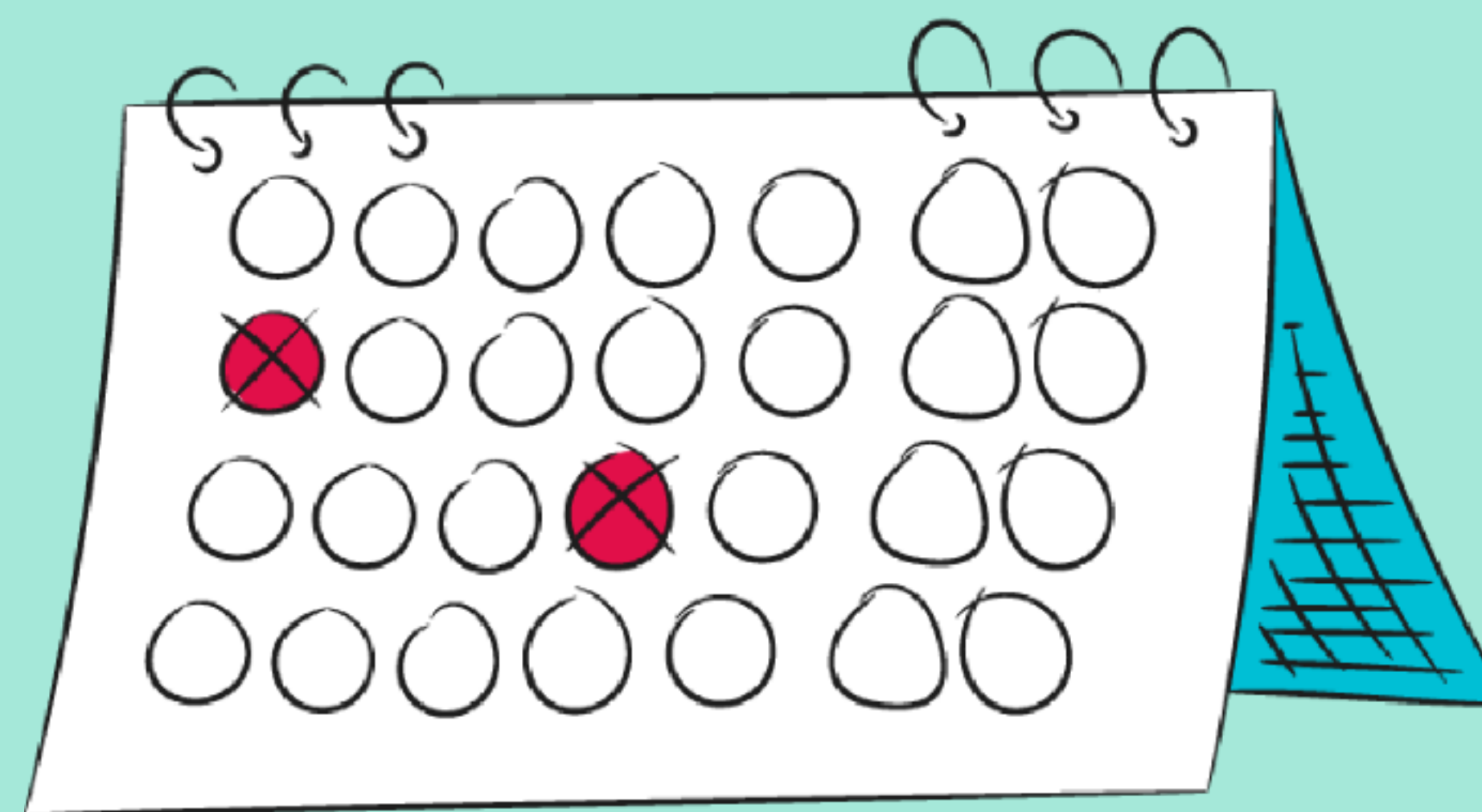
MÝTY O STRESU U ZKOUŠKY

- Úplně zmizí 💨
- Znamená to, že to neumíš 🙅
- Kvůli stresu to 💩
- Když si stresař, nedá se s tím nic dělat 😞
- Jakmile zpanikaříš, jde to celé z kopce 🗻

TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU?



DEN D



BĚHEM PŘÍPRAVY

DEN D

- S nervozitou časově počítám



2 x napočítám do
šedesátí a nic nedělám

nakreslím šest domečků
nebo prasátek

třikrát si řeknu abecedu



MATEMATIKA 9

M9PAD23C0T01

DIDAKTICKÝ TEST

Jméno a příjmení

DEN D

Začni vhodným
příkladem!👁👁

- Nervozitě uzpůsobím strategii

3.1

$$\frac{5}{9} - \frac{5}{9} : 5 =$$

3.2

$$\frac{4 - 7}{8} \cdot \frac{16}{21} =$$

3.3

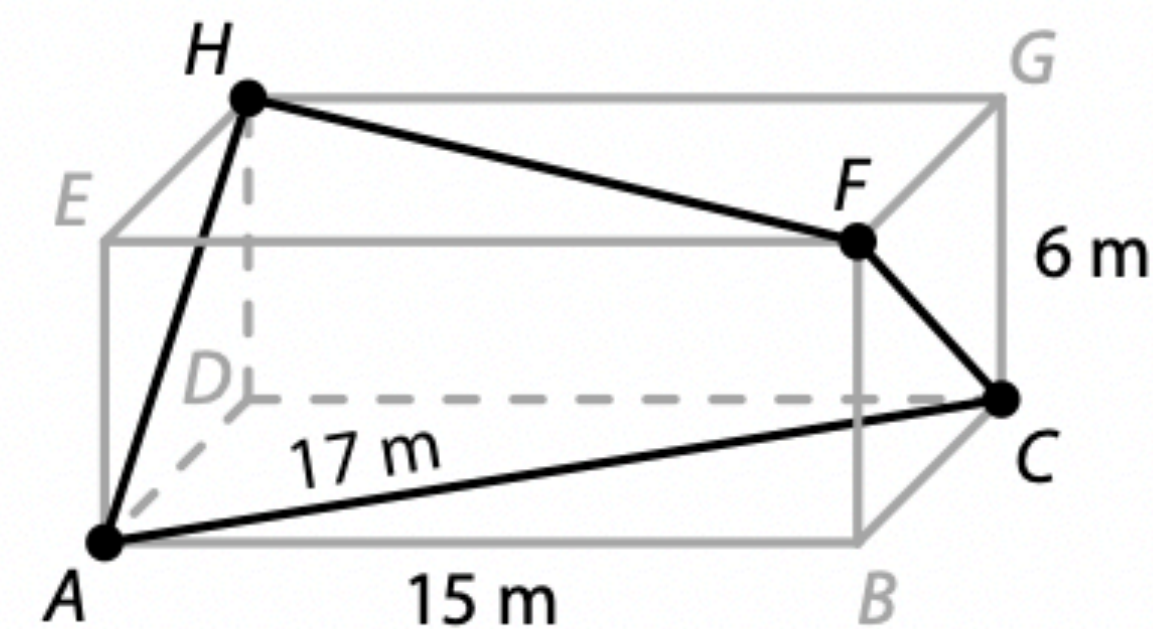
$$\frac{\frac{3}{5} : \left(\frac{2}{5} + \frac{1}{2}\right)}{\frac{7}{6} + \frac{7}{10}} =$$

- 15.3 Firma během krize propouštěla zaměstnance, takže jich měla na konci krize o 40 % méně než před krizí. Když firma po odeznění krize přijala 42 nových zaměstnanců, měla jich o 25 % více než na konci krize.

Kolik zaměstnanců měla firma před krizí?

- A) 280
- B) 300
- C) 320
- D) 350
- E) 360
- F) jiný počet

Vnitřní prostor haly má tvar kváдру A. Uvnitř haly je na podlaze, stropě a dv. Úhlopříčka vyznačená na podlaze hal



Zdroj: M9PAD23C0T01

DEN D

Napočítané
milníky👁👁

-System, který mě podrží👉👉👉

nerýsuju! = 14 úloh
8.50 rezerva + priority
9.00 = ú 15, 11
9.15 = ú 2-5
9.30 = 10 úloh done
9.40 = 12 úloh done
9.50 = 14 úloh done
5' rezerva



M9PAD23C0T01

MATEMATIKA				
Časové navýšení pro konání zkoušky	Začátek administrace zkoušky v učebně	Úvodní administrace (min)	Zkouška (min)/předpoklad	Závěrečná administrace (min)
–	8:30	15	70 / 8:45-9:55	5
25 %	8:30	15	90 / 8:45-10:15	5
50 %	8:30	15	105 / 8:45-10:30	5
75 %	8:30	15	125 / 8:45-10:50	5
100 %	8:30	15	140 / 8:45-11:05	5

ČESKÝ JAZYK A LITERATURA				
Časové navýšení pro konání zkoušky	Začátek administrace zkoušky v učebně	Úvodní administrace (min)	Zkouška (min)/předpoklad	Závěrečná administrace (min)
–	10:50	15	60 / 11:05-12:05	5
25 %	10:50	15	75 / 11:05-12:20	5
50 %	11:05	15	90 / 11:20-12:50	5
75 %	11:25	15	105 / 11:40-13:25	5
100 %	11:40	15	120 / 11:55-13:55	5

DEN D

Orientace
v zadání👁️👁️

- Systém, který mě podrží🫧🫧🫧

4



4

Upravte a rozložte na součin vytknutím:

$$2 \cdot (x^2 - x) + x =$$



4.2

Umocněte a zjednodušte (výsledný výraz ne

$$\left(\frac{2}{3}a - 3\right)^2 =$$



4.3

Zjednodušte (výsledný výraz nesmí obsahov

$$3n \cdot (2 - n + 2n) + (2n + 1) \cdot (7 - n) =$$

VÝCHOZÍ TEXT K ÚLOZE 18

Minulý týden se davy lidí **vydaly** do **pražských Holešovic**, kde se konal již 27. ročník veletrhu **Svět knihy**. Tato čtyřdenní událost je **nejvýznamějším** svátkem literatury v České republice. Celé akci, na niž jako obvykle **přijaly** pozvání výrazné literární osobnosti, vévodily knižní novinky z Itálie.

V rámci autorských čtení se návštěvníci mohli seznámit s různými spisovateli. Jednou z letošních hvězd byla **kanadská** autorka napínavých detektivek. Její oddaní fanoušci ji nadšeně vítali. Knižní veletrh, s nímž je **zpjatý** bohatý doprovodný program, se však nezaměřuje jen na dospělé. Zajímavými aktivitami se organizátoři snaží dosáhnout toho, aby se stále nesnižovaly počty dětských čtenářů. Čtení přece pozitivně ovlivňuje jak **představivost**, tak šíří slovní zásoby.

Letošní veletrh návštěvníkům **tradyčně** nabídl smysluplně strávený čas, další ročník přivítá velké i malé knihomoli na jaře příštího roku.

max. 4 body

18 Najděte ve výchozím textu čtyři slova, která jsou zapsána s pravopisnou

DEN D

Vlastní poznámky👁️👁️

- **Nepřepisují** zadání
- **Označují** si pomocné výpočty
- Štítkují si **pomocné výpočty**
- Zákaz **počítání z hlavy**
- Zákaz **zkracování kroků**
- Zákaz **nedočtení všech možností**
- Zákaz **neodfajfkování zadání**



DEN D

Záznamový arch👁👁

- Přepisuji průběžně
- Říkám si číslování
- Říkám si jednotky
- (Ne)počítám přímo do něj
- Necháávám místo na změnu

Konal(a) zkoušku ☐ Vyloučen(a) ☐ Nepřítomen(a) ☐

MATEMATIKA 9A – 1. ŘÁDNÝ TERMÍN

Jméno a příjmení

DIDAKTICKÝ TEST – STRANA 1–4

1 2 2.1

3 3.1 3.3 Uvedte postup řešení.

4 4.1 4.2 4.3 Uvedte postup řešení.

Konal(a) zkoušku ☐ Vyloučen(a) ☐ Nepřítomen(a) či nedokončil(a) ☐

ČESKÝ JAZYK A LITERATURA 9A – 1. ŘÁDNÝ TERMÍN

Jméno a příjmení

DIDAKTICKÝ TEST – STRANA 1–2

9

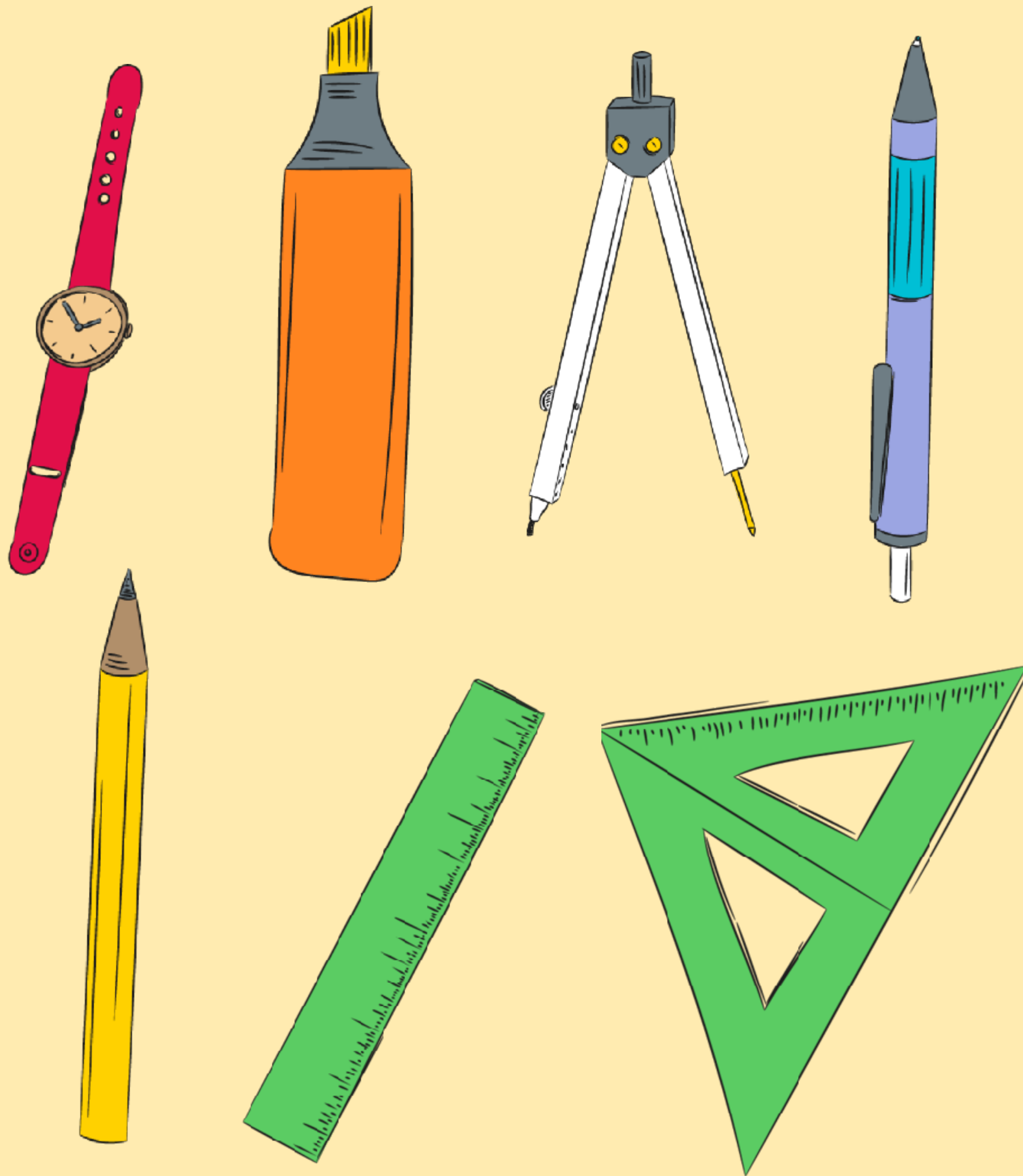
10 11 12 13 13.1 13.2 13.3 13.4

14 14.1 14.2

DEN D

Ozkoušené pomůcky👁👁

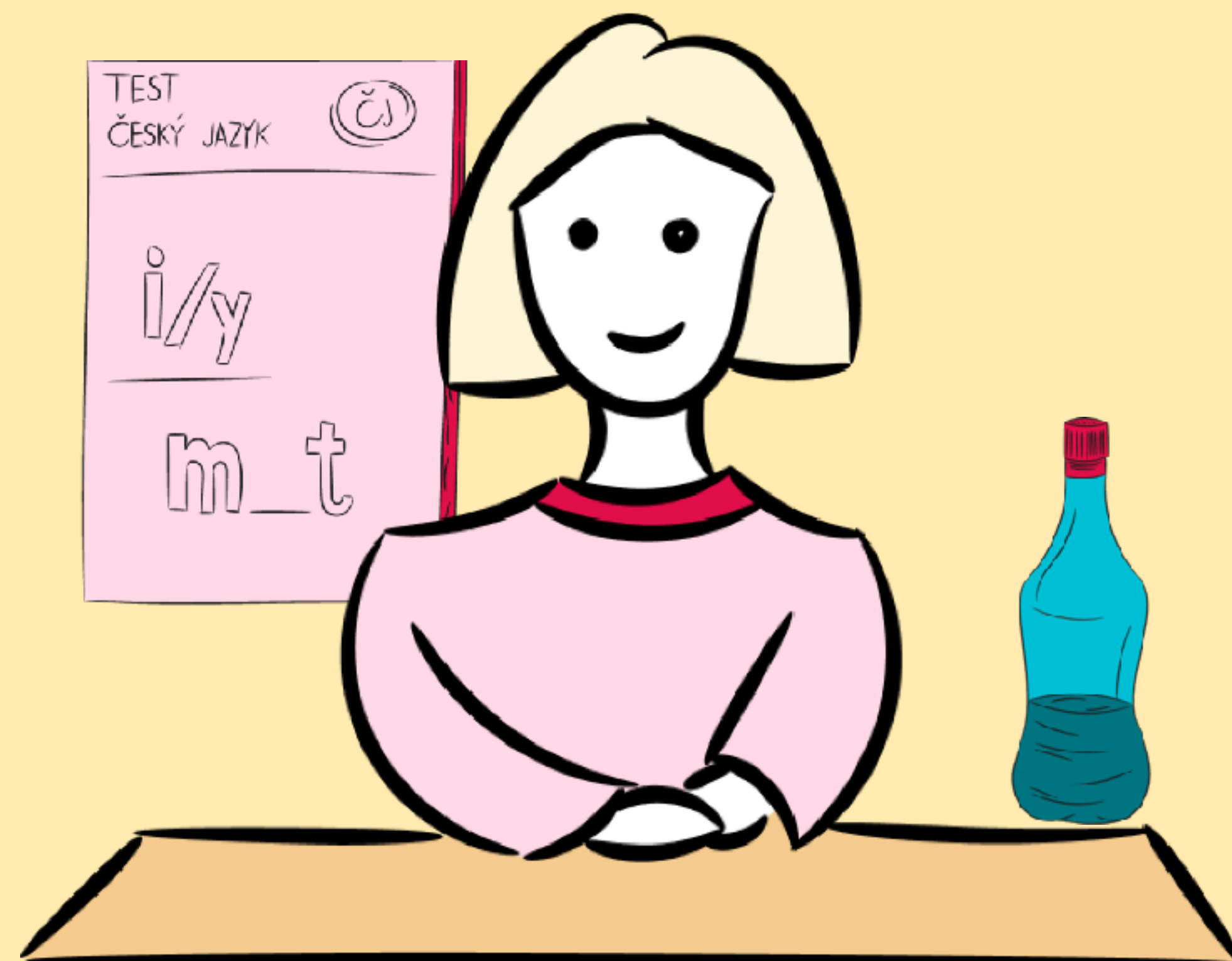
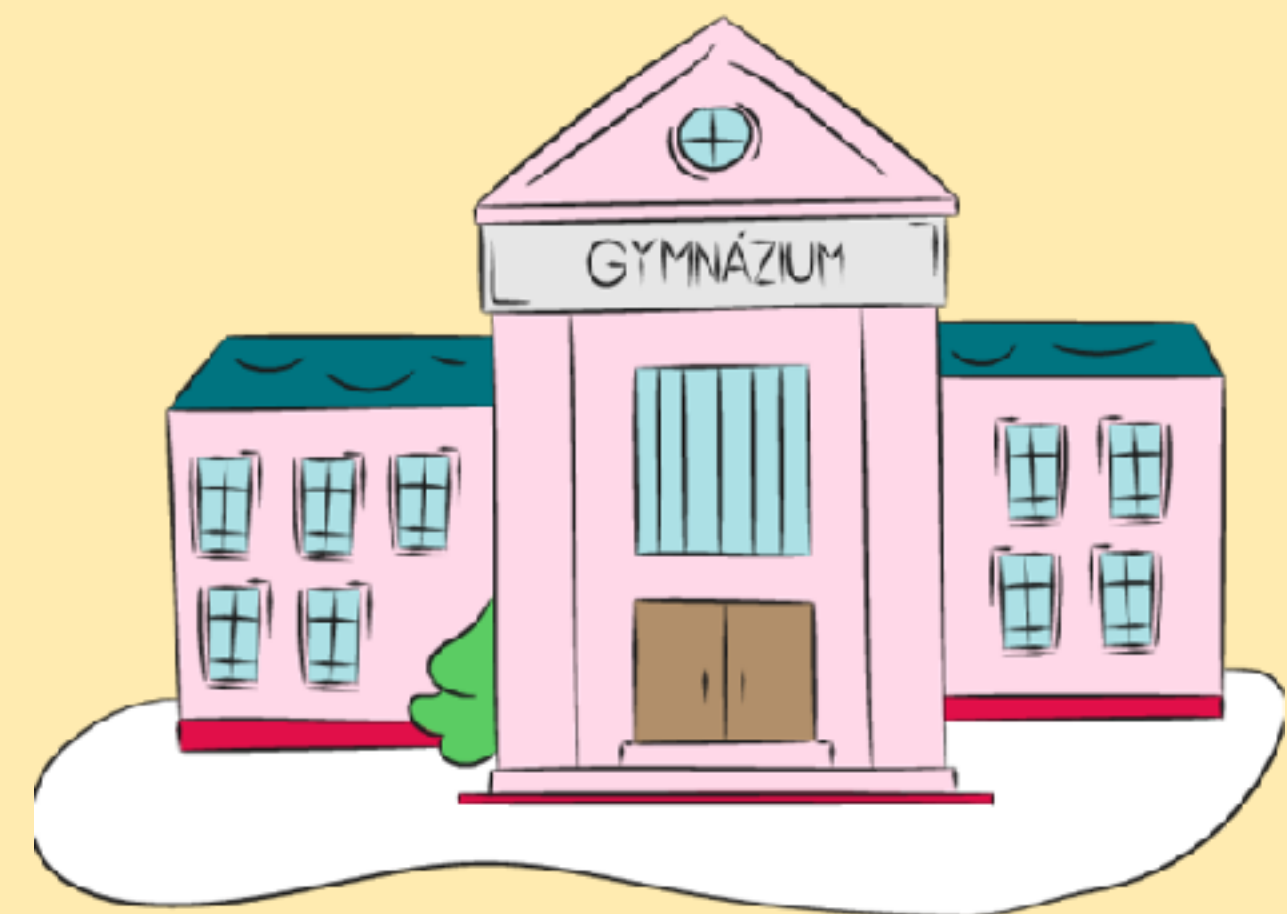
- Mikrotužka > tužka
- Tři barvy zvýrazňovačů
- Nezapomeň úhloměr
- Nezapomeň hodinky
- Pohodlný outfit👕



DEN D

Plán na přestávku👁️👁️

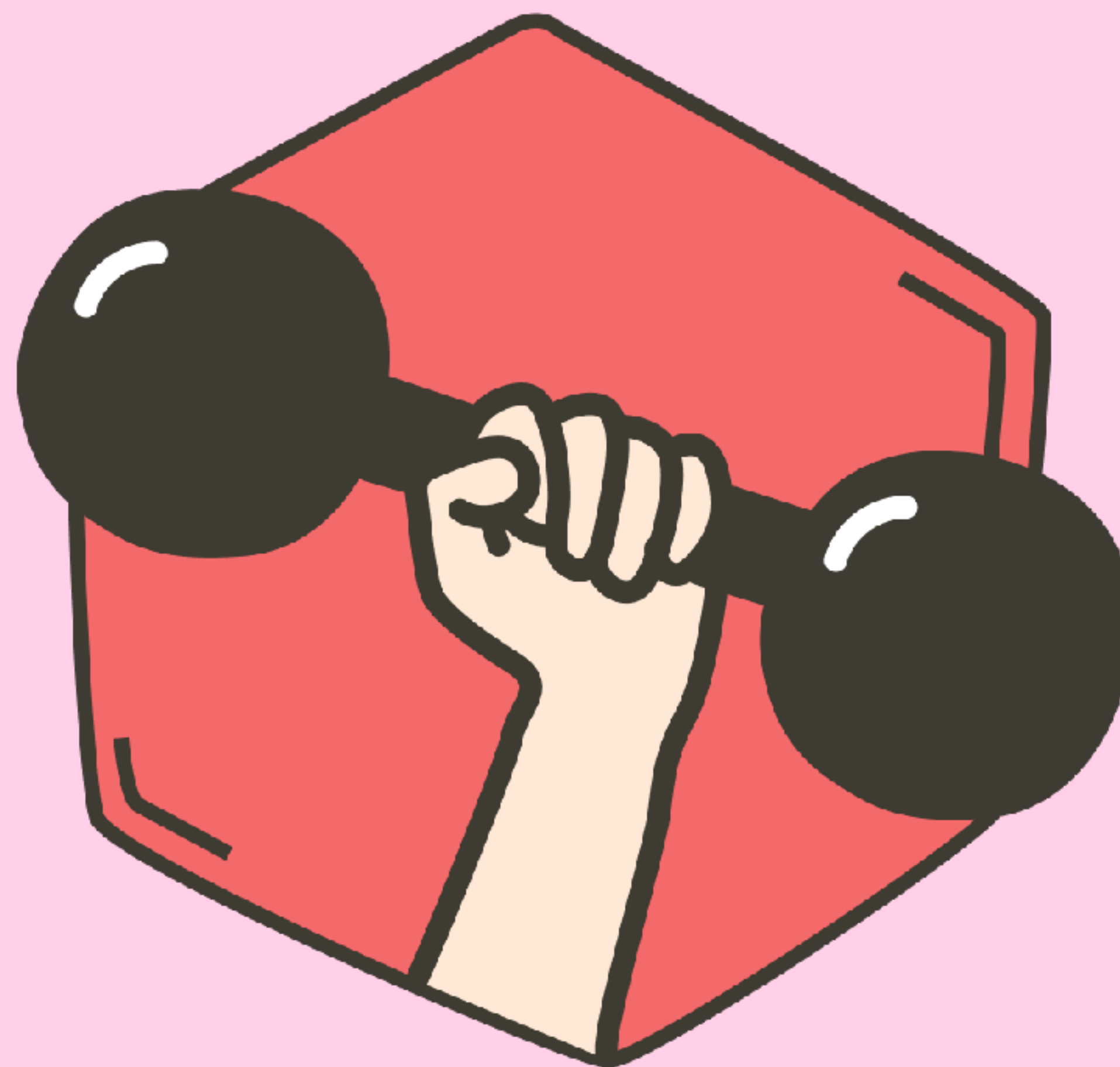
- Dlouhá cca **hodinu**
- **Nesmíte** ven z budovy
- Svačina
- Podcast nebo **hudba x socials**
- Relax před ČJ
- Rodiče a kamarádi? 🙋🏻



SVÉ SYSTÉMY SI NATRÉNUJ!

Každý pokus nanečisto si piluj
svůj **záchranný systém** 🚤

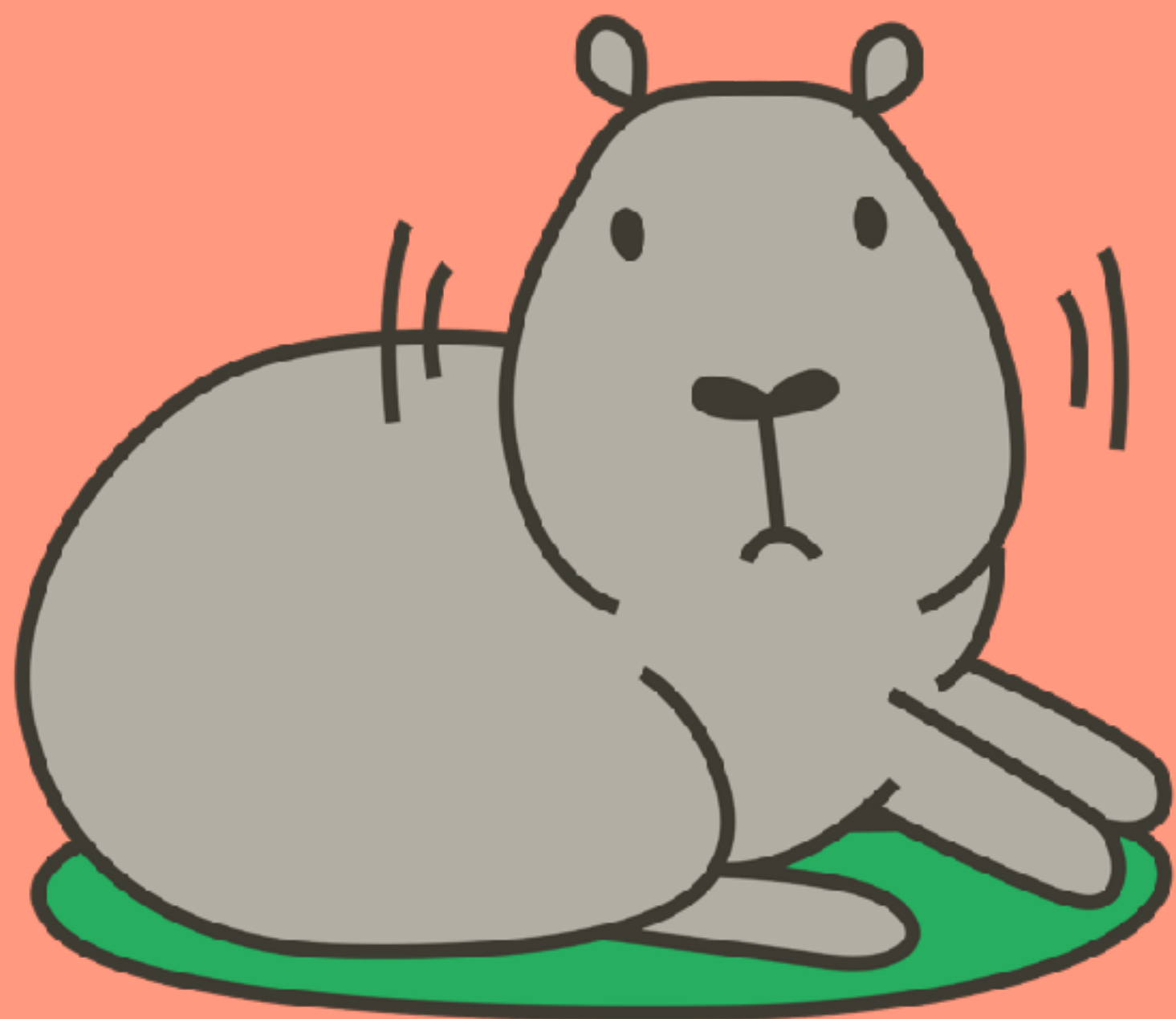
Někdy to musí být **horší**, aby
to bylo **lepší** 😏



6 KROKŮ STRATEGIE

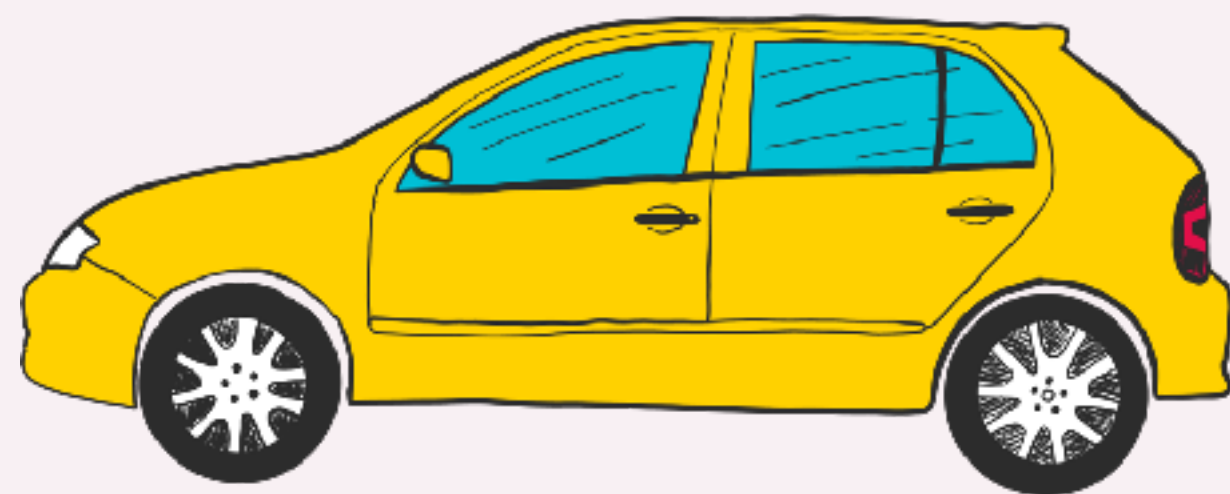
1. Čím začnu (**první 2 – 3 úlohy – 5 úloh**)
2. Co si nechám na konec (**2 úlohy**) > ty největší strašáky
3. Kolik úloh chci mít vyřešeno po **30 minutách / 50 minutách**?
4. Jak si budu v testu **vyznačovat zodpovězení** a přepis do archu?
5. Jak si budu **průběžně kontrolovat čas**?
6. Jak si budu dělat **systém kontrol**?



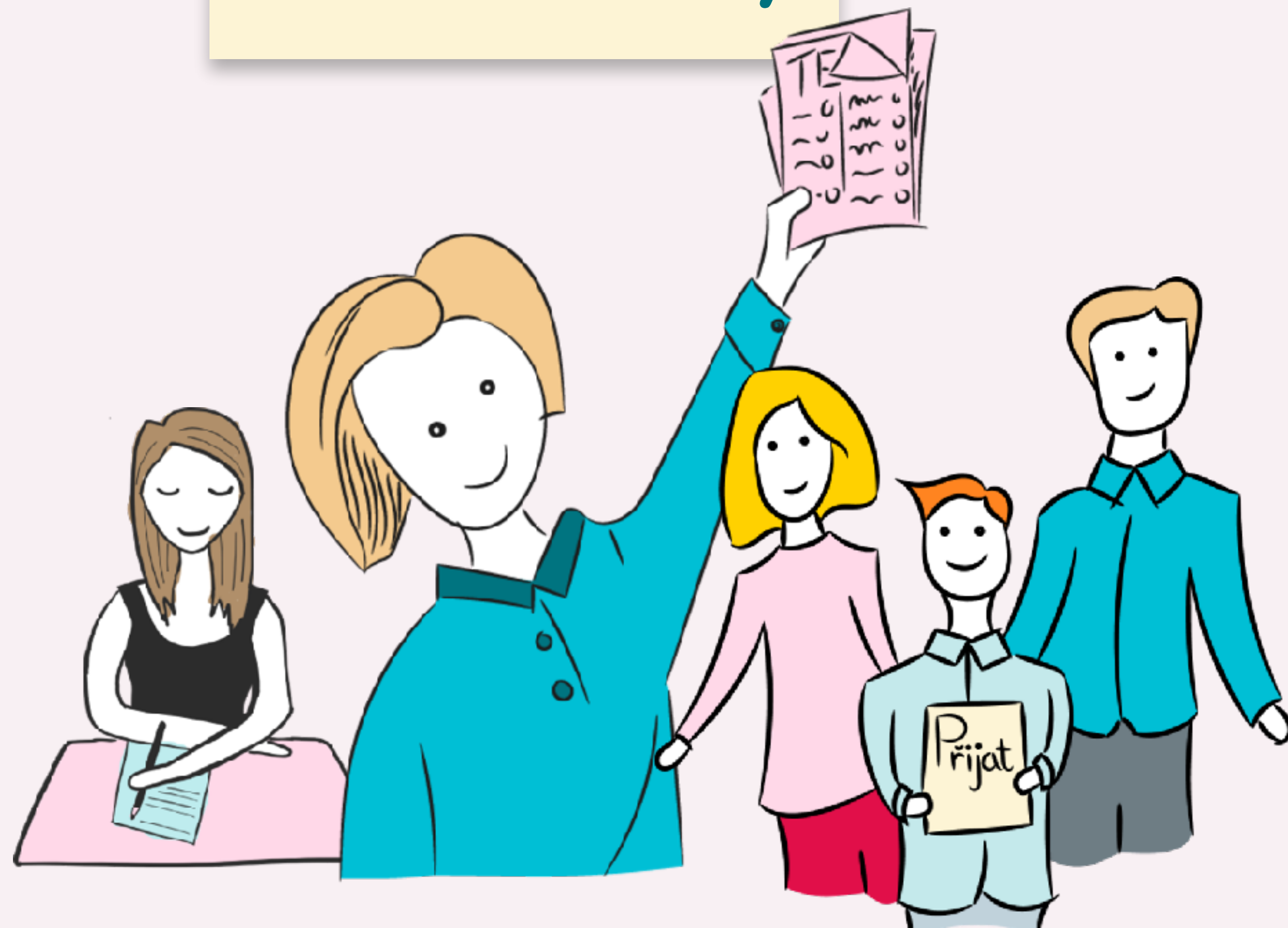


SOUSTŘEDÍM SE NA SEBE

Cesta na zkoušku



Začátek zkoušky



VIZUALIZACE

Zítra touhle dobou to mám za sebou ⌚

Test bude nepříjemný hodinu, pak si dám svačinu 🐻

Je to jako patnáct písniček 🎵

Zítra touhle dobou už nemusím řešit přijímačky 🎓

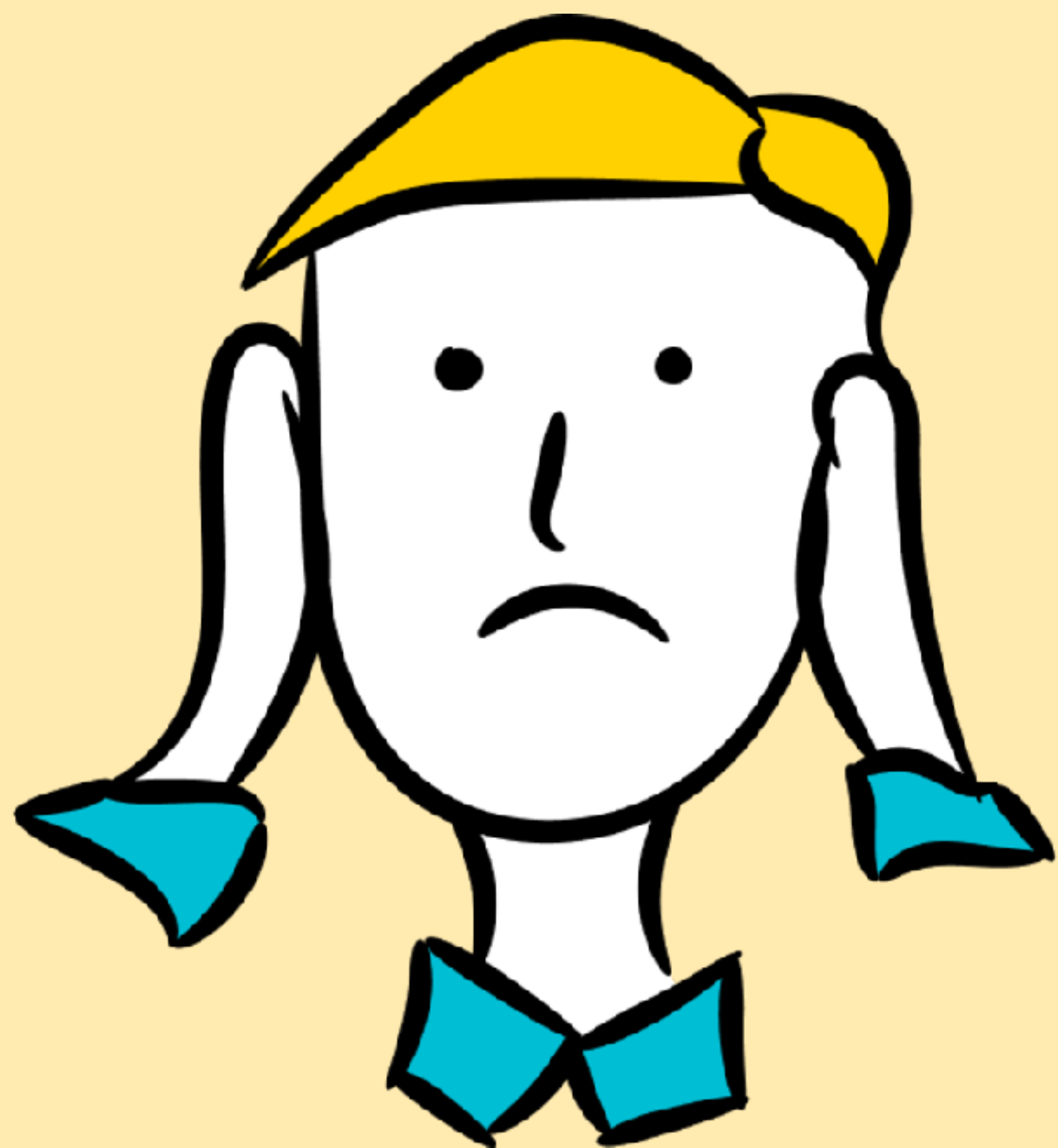
V září sem nastoupím jako student 😍

Oslavím to a odpočinu si 🎉

AFIRMACE

- Tohle pro mě není nové. Umím to. 🧐
- Vím, jak test vypadá, umím s archem. 📖
- Nedělám to poprvé. To jsme si říkali. 👍
- Mám kolem sebe lidi, kteří mě mají rádi. ❤️
- I když jsem nervózní, dokážu si poradit. 🧘
- Lol. Tak to se nepovedlo. Tak zítra. 😬

PŘENESENÍ POCITŮ



DÝCHÁNÍ

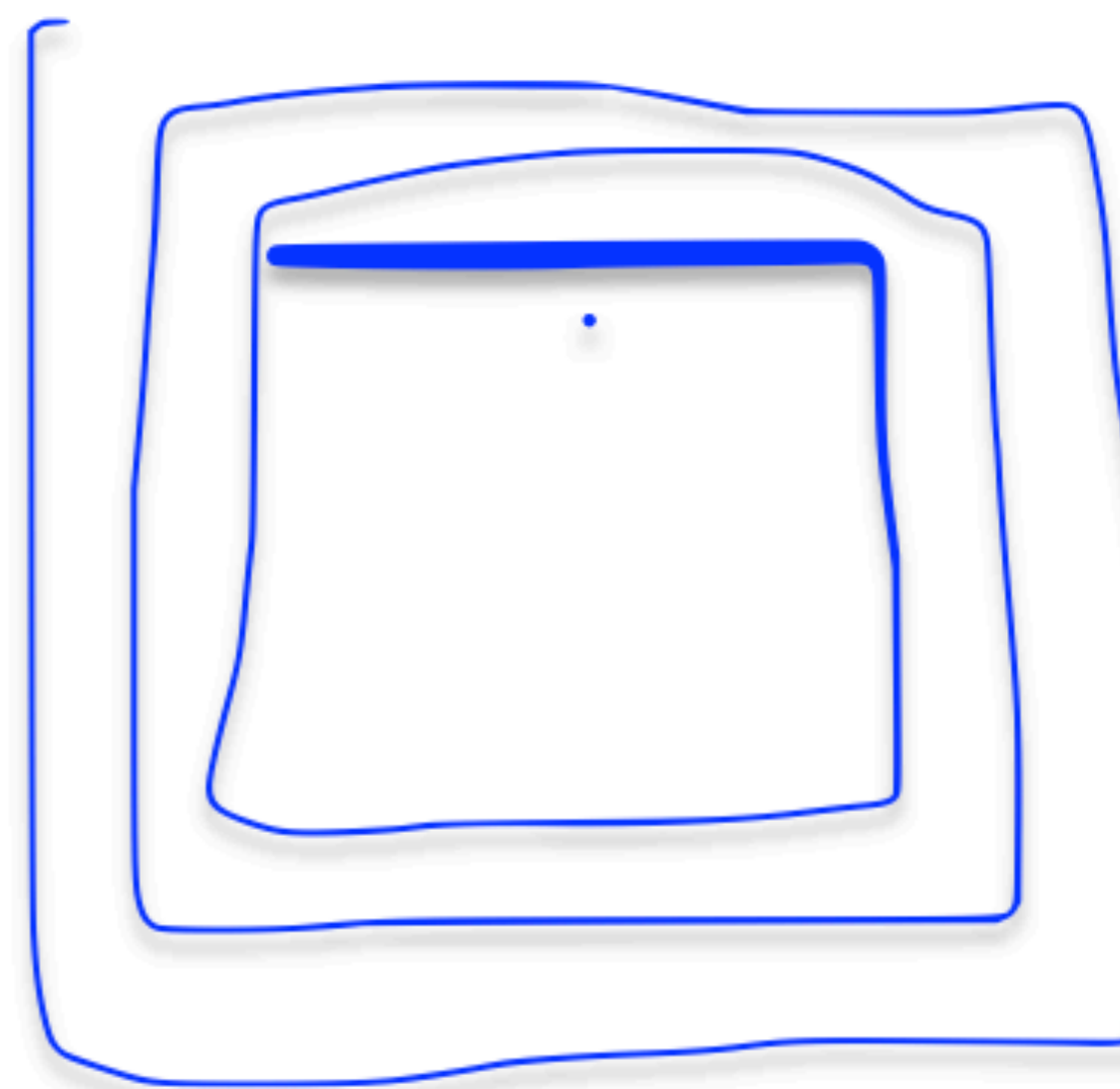


Rozklad na součin:

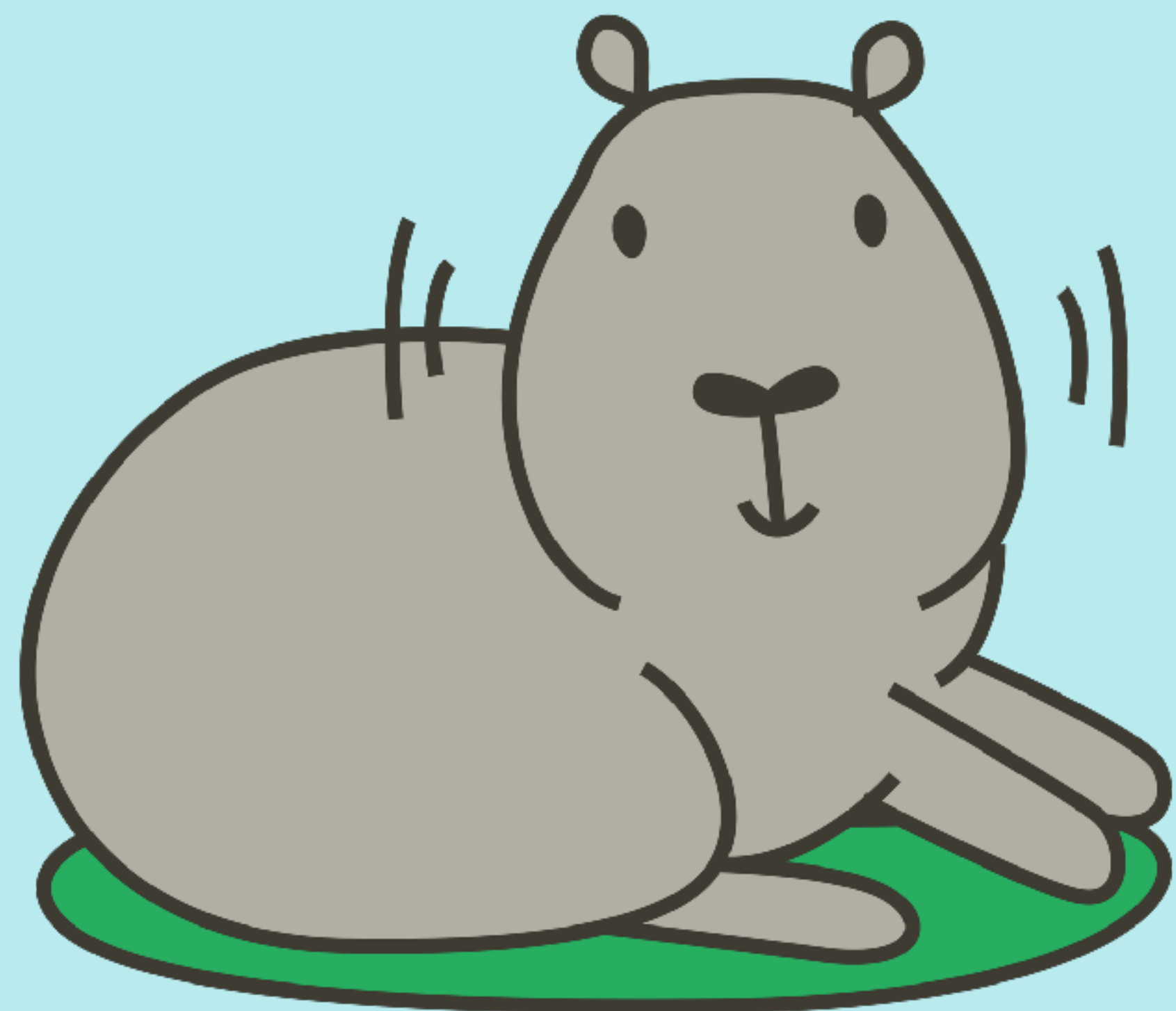
$$a^2 + 2ab + b^2 = (a + b)(a + b)$$

$$a^2 - 2ab + b^2 = (a - b)(a - b)$$

$$a^2 - b^2 = (a + b)(a - b)$$



MIKROPOHYBY



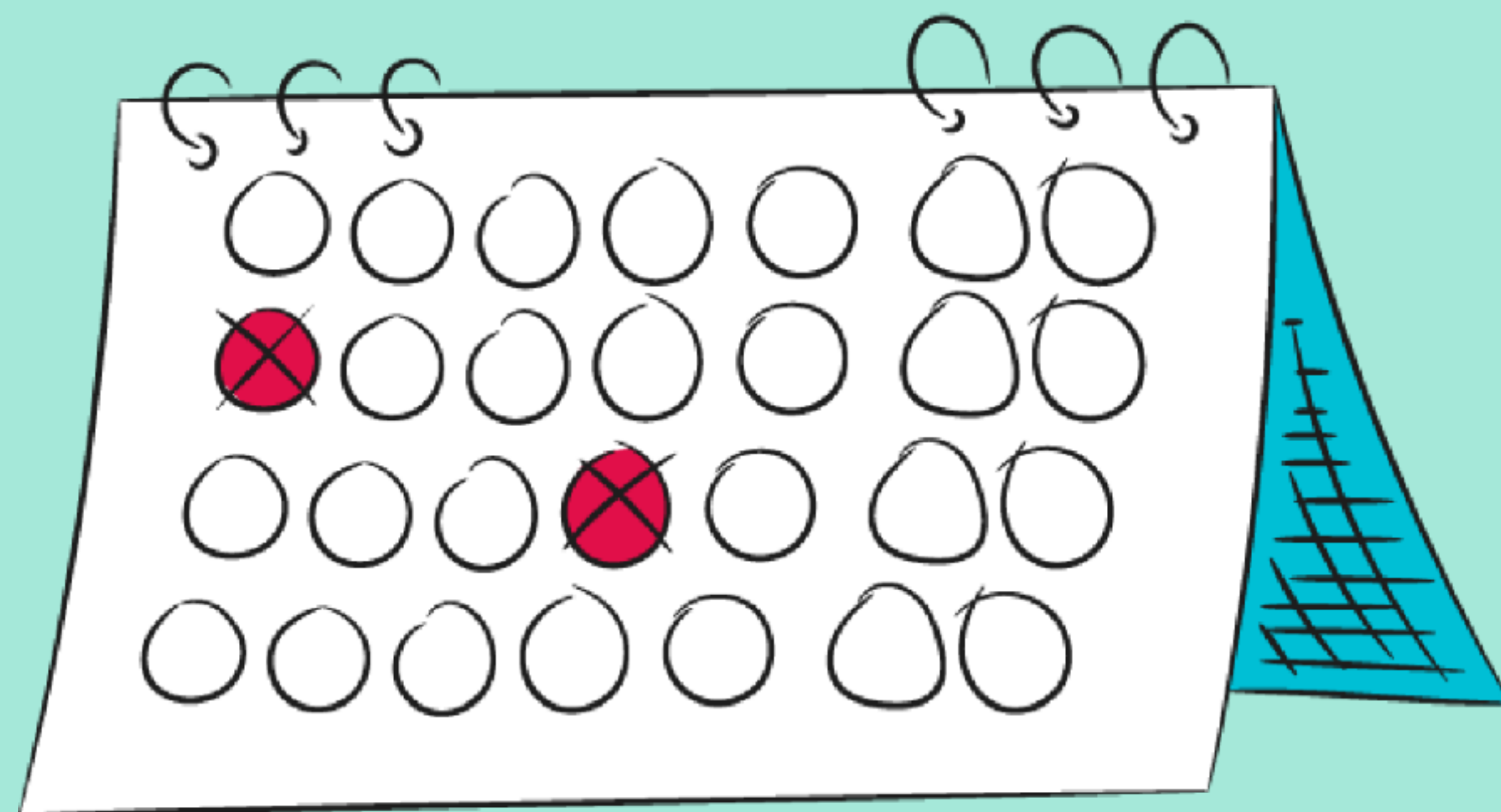
Uvolněný pohled jinam, ven.

Prokřupnutí zad o židli.

Hýbání prsty v botě.

Zatínání stehen.

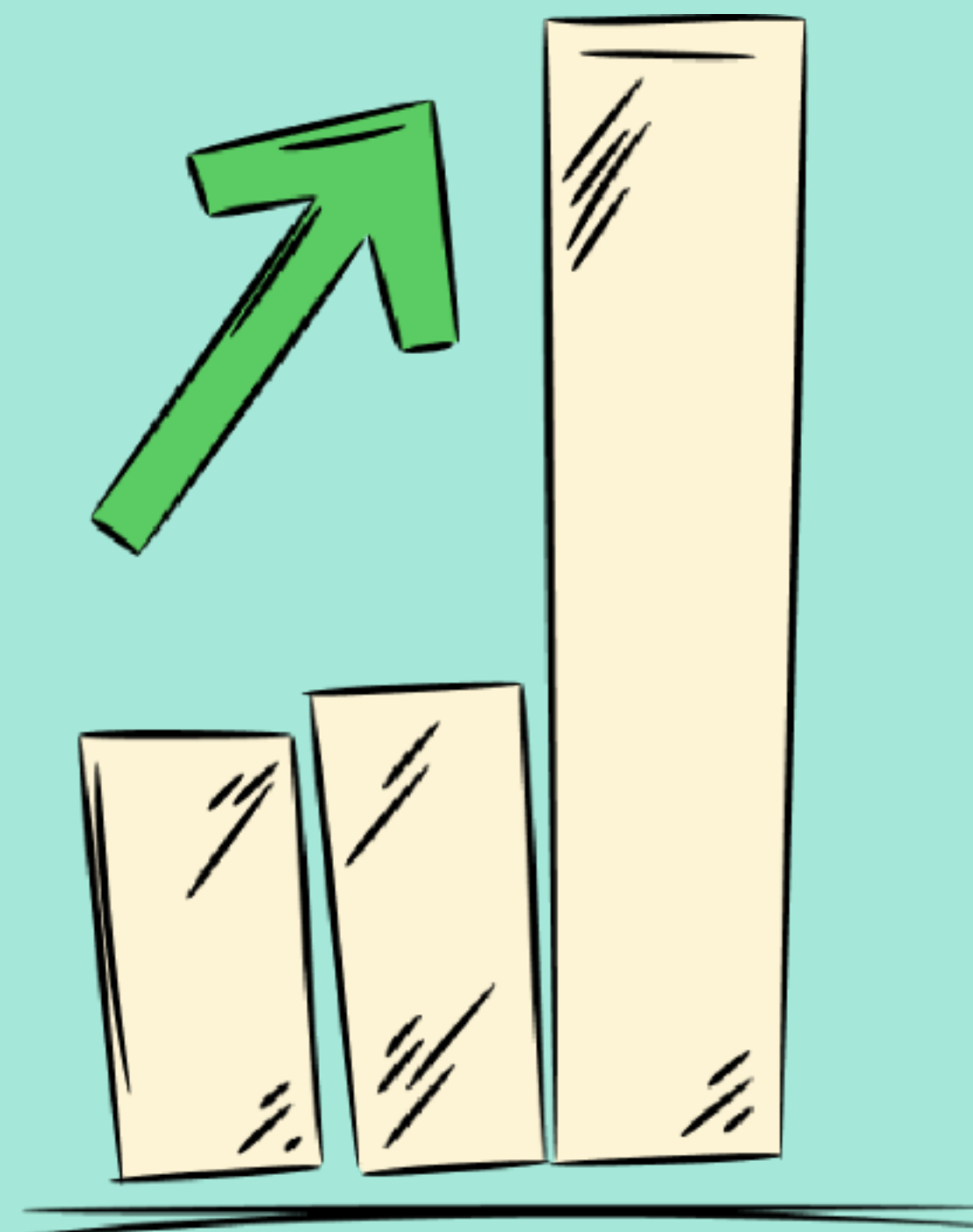
Pohyb rukou, dlaní.



BĚHEM PŘÍPRAVY



ZVYKÁM SI



EFEKTIVNĚ



ZDRAVĚ

JAK SE
UČIT?

Označení zadání:
(signatura)

T01

T02

T03

T04

T05

T06

T07

T08

T09

T10

T11

T12

T13

T14

T15

T16

T17

T18

T19

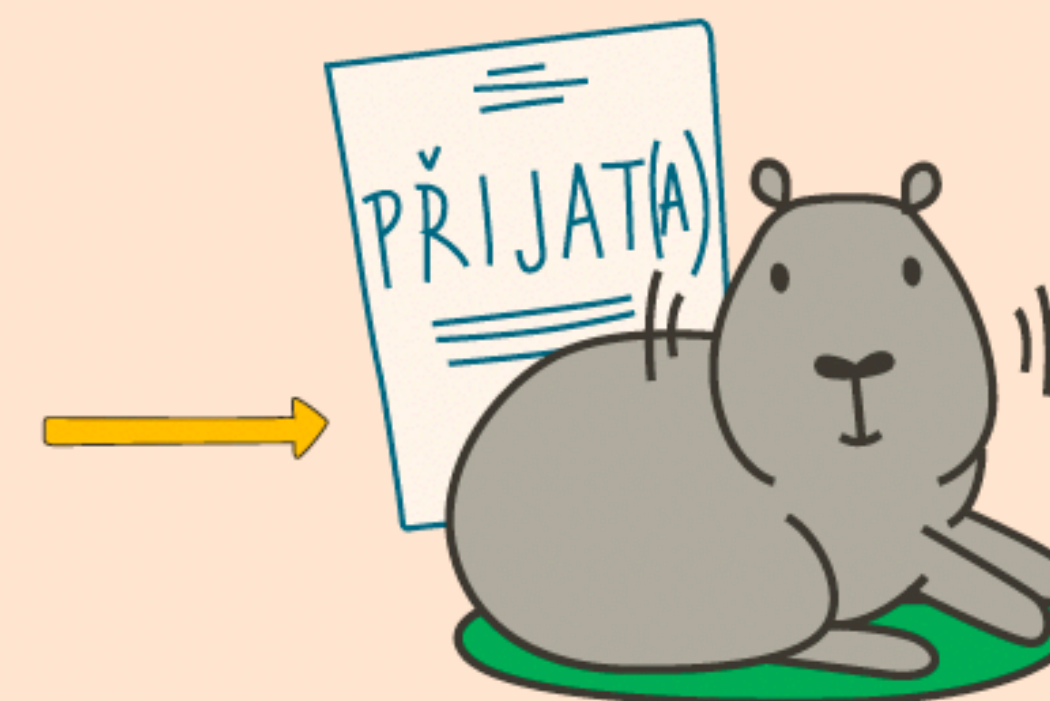
T20

T21

Hotovo! 🏆

Vřele doporučujeme si přípravu poslední týdny před zkouškou **rozplánovat do pevných časových bloků** a každý den/obden se přijímačkám alespoň trochu věnovat.

Zaměř se na to, co ti dělá problémy, je zbytečné dokola opakovat to, co už skvěle umíš. Dělej si jeden test za druhým a určitě se k testům vracej – i při opakovaném řešení je zadání přínosné!



Co můžu udělat navíc?

👉 Projdi si všechny naše extra materiály.

Podívej se na [další zdroje informací k přípravě](#) (efektivní učení, jednohubky atd.) pro naše deváťáky.



👉 Měj jasně stanovený cíl přípravy.

Doporučujeme bodový zisk cca 10-15 % nad [loňskou hranici přijetí na tvých vybraných SŠ](#).



👉 Vyřeš celé testové bingo!

Pokud ti nějaké zadání chybí, získáš ho v [Osobní zóně \(Další testy s rozbořem\)](#).



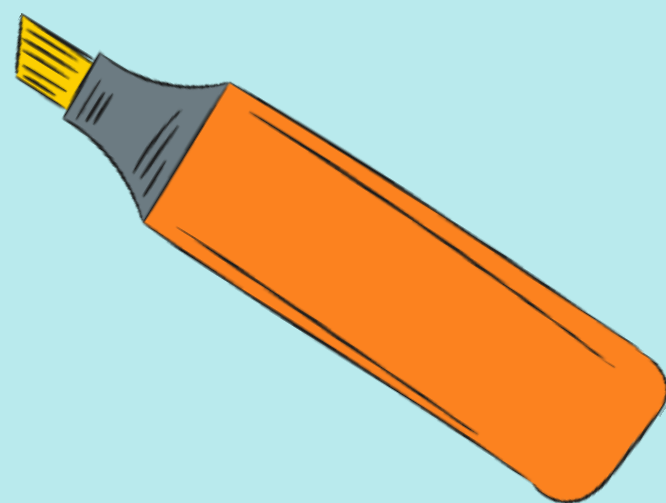
👉 Věř si a buď v klidu, protože jsi pro svůj úspěch udělal(a) maximum! 💖



3 neefektivní techniky učení

Opakované pročítání

nejpopulárnější mezi
studenty



Zvýrazňování a podtrhávání

Bez důkazu zlepšení
zapamatování učiva.

Užitečné pro lepší orientaci
v zadání.

Sumarizace (výpisky)

Přehnané vypisování blokuje
pochoopení učiva
a zabraňuje soustředění.

2 efektivní techniky učení

**Aktivní
vybavování**

Angl.: Active
recall



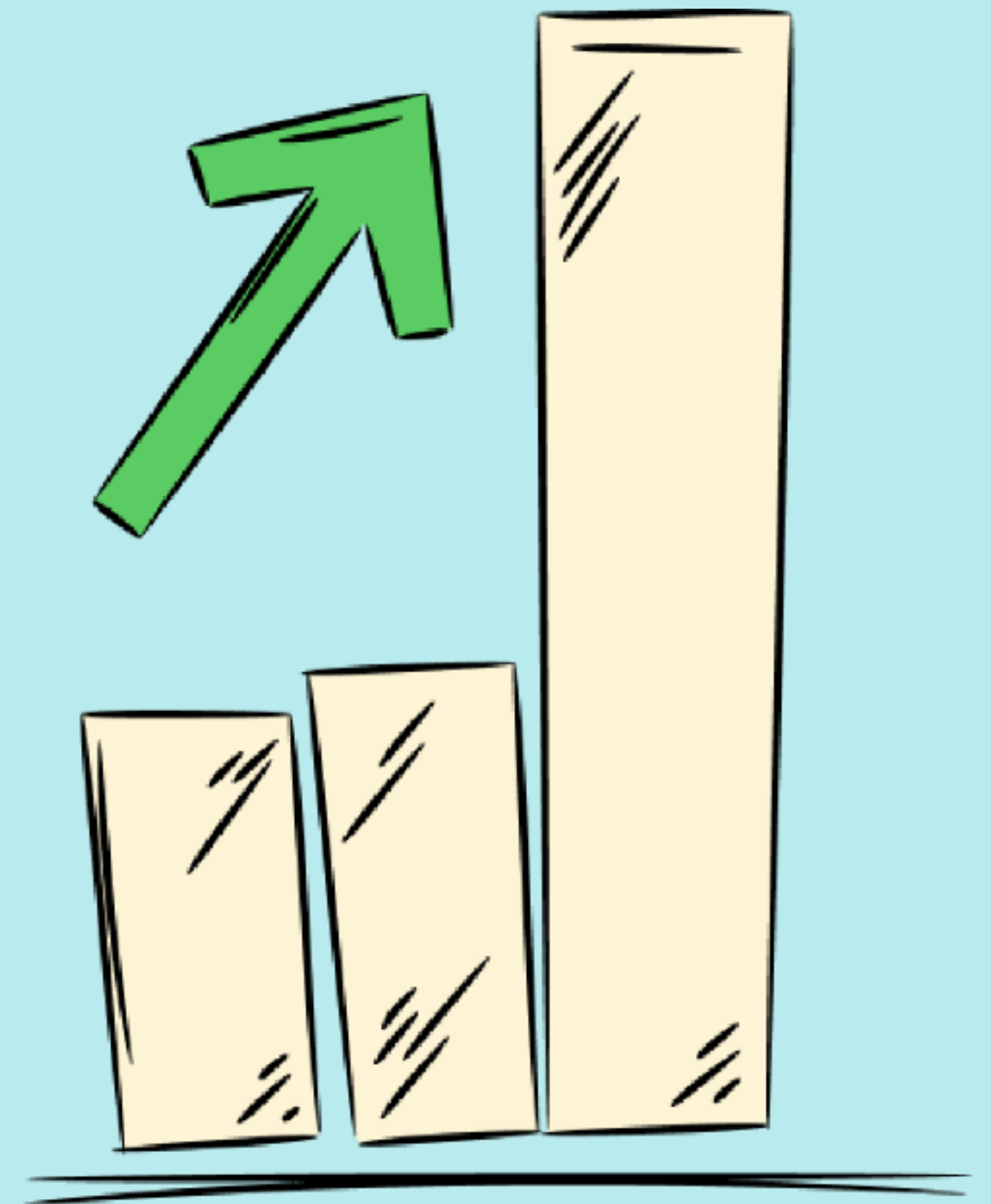
**Fázované
opakování**

Angl.: Spaced
repetition

AKTIVNÍ VYBAVOVÁNÍ

Tím, že se snažíme nezapomenout, si toho zapamatujeme nejvíce.

- Nenáročná technika! 😊
- Sebetestování
 - Vracím se k úlohám, které jsem měl špatně
- Opakování úloh, ve kterých chybuji – ideálně 3x!



Fázované opakování

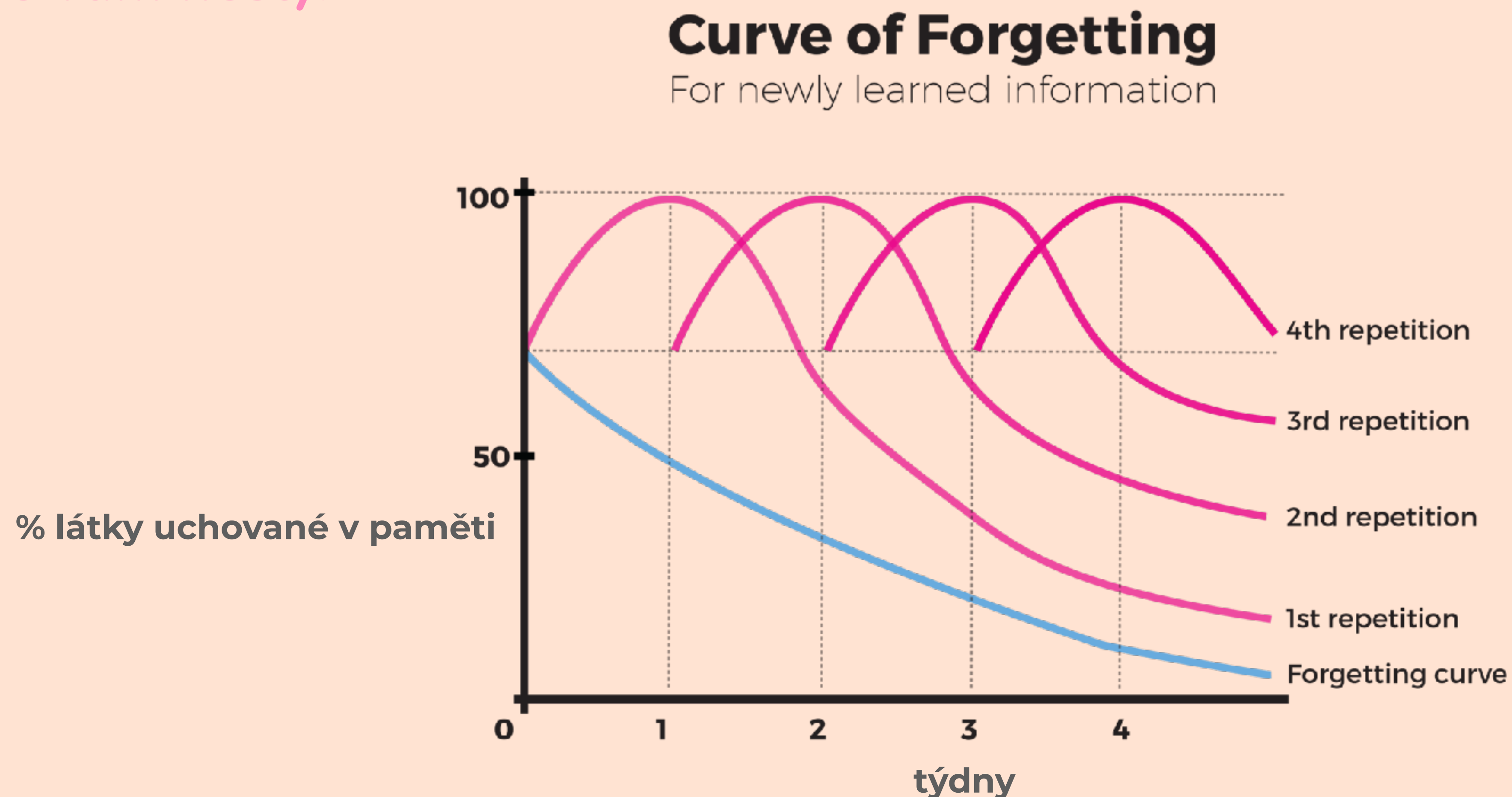
Pravidelně opakujete a vracíte se k úlohám,
které vám nešly.

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>

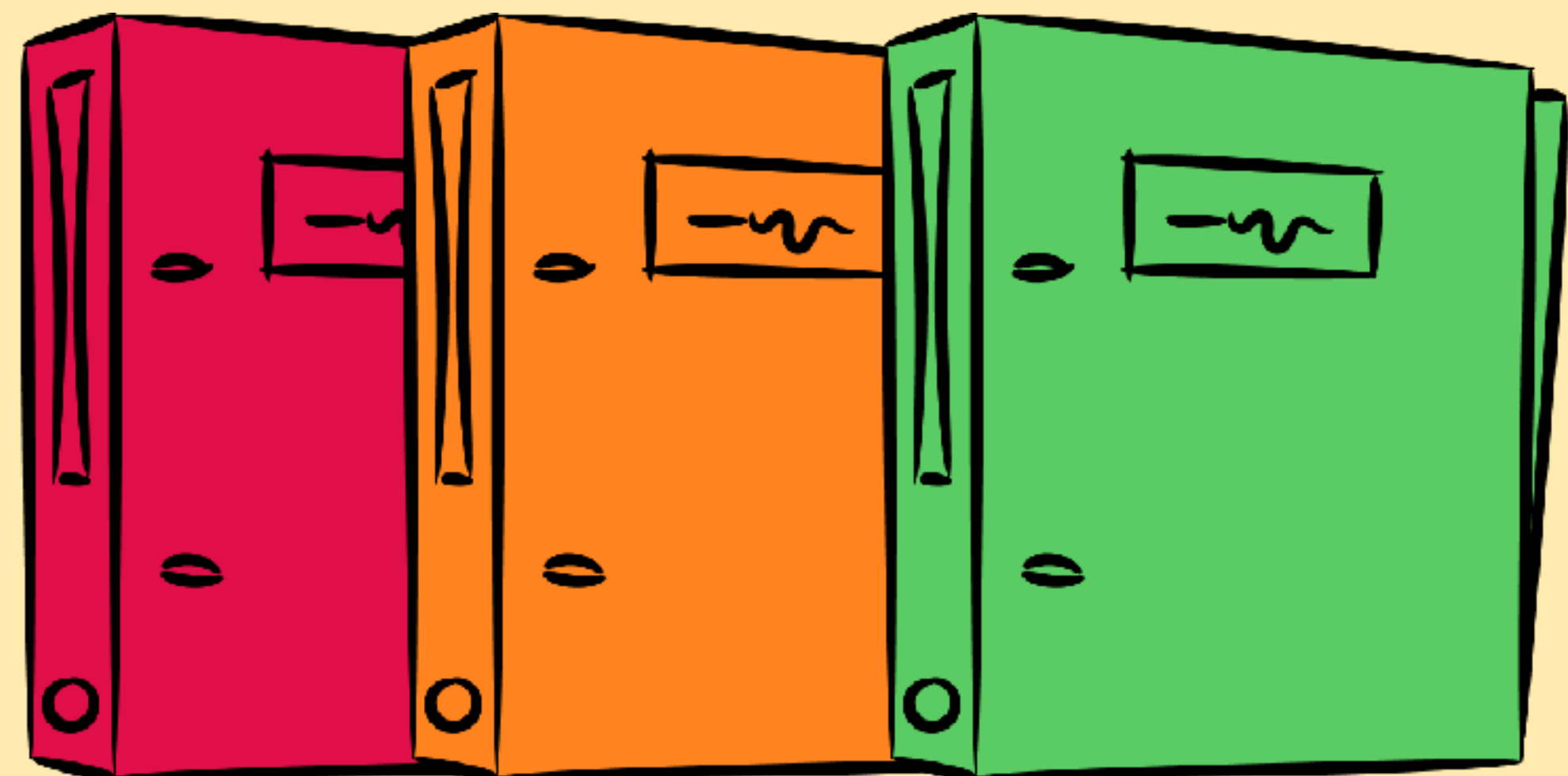


Při třetím/čtvrtém opakování
přes 70 % zapamatování

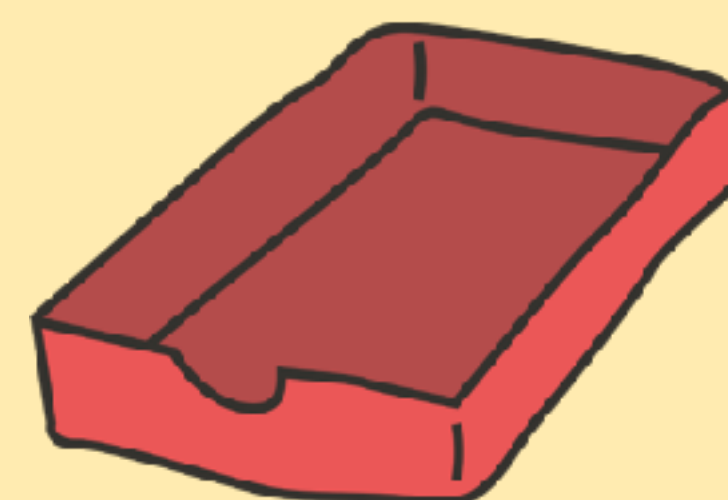
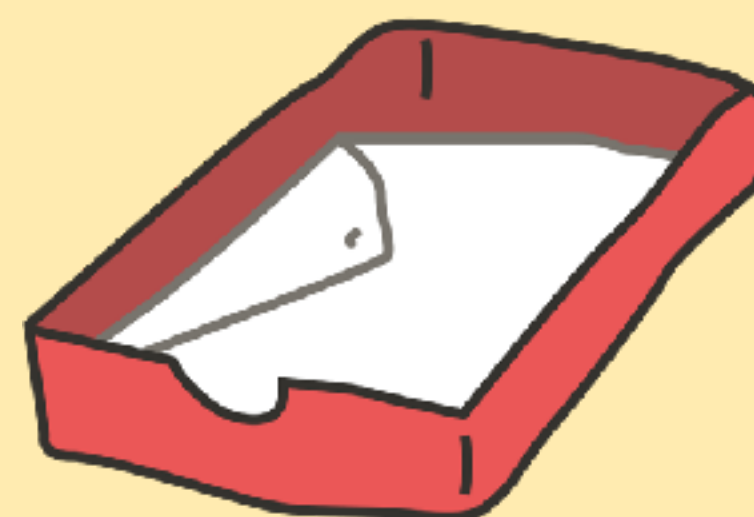
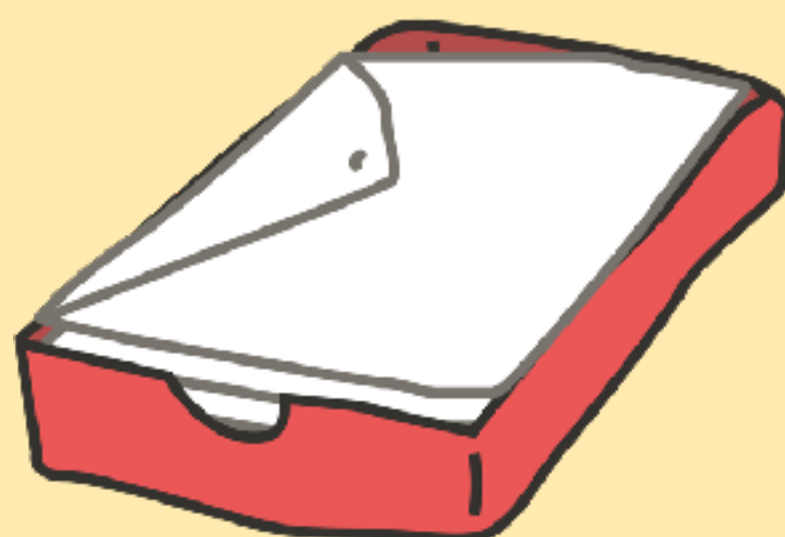
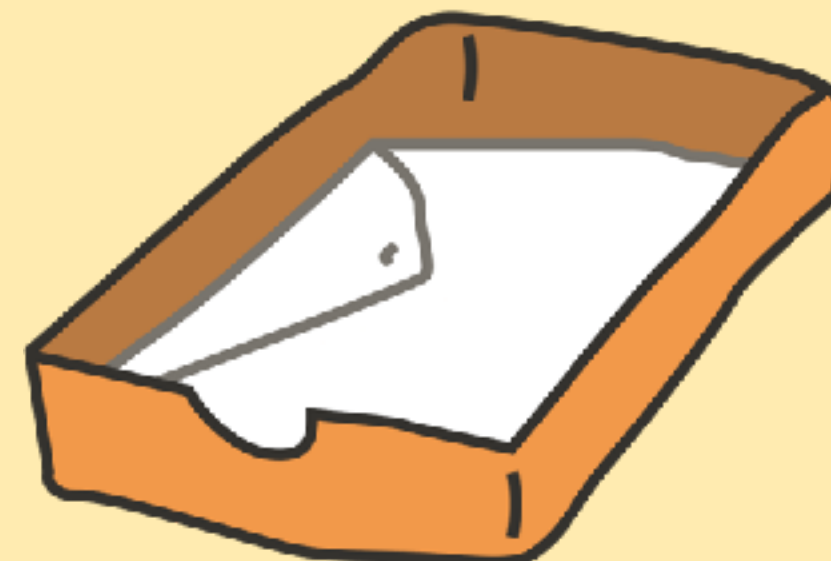
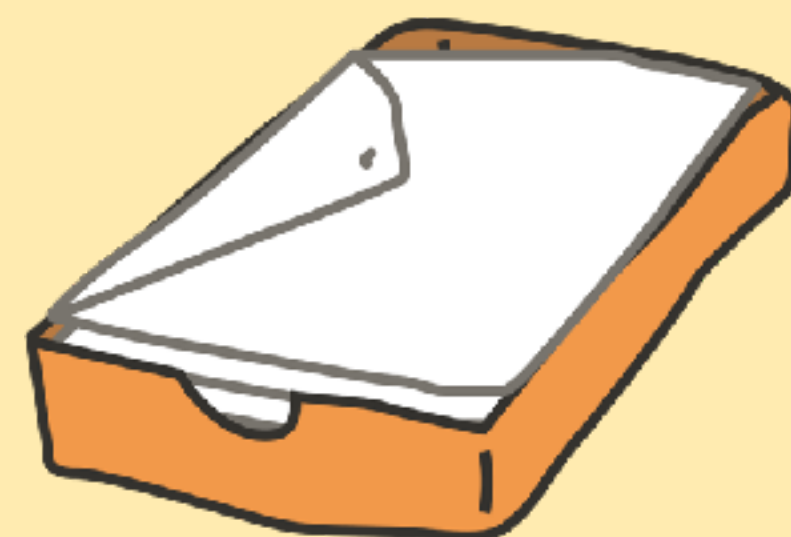
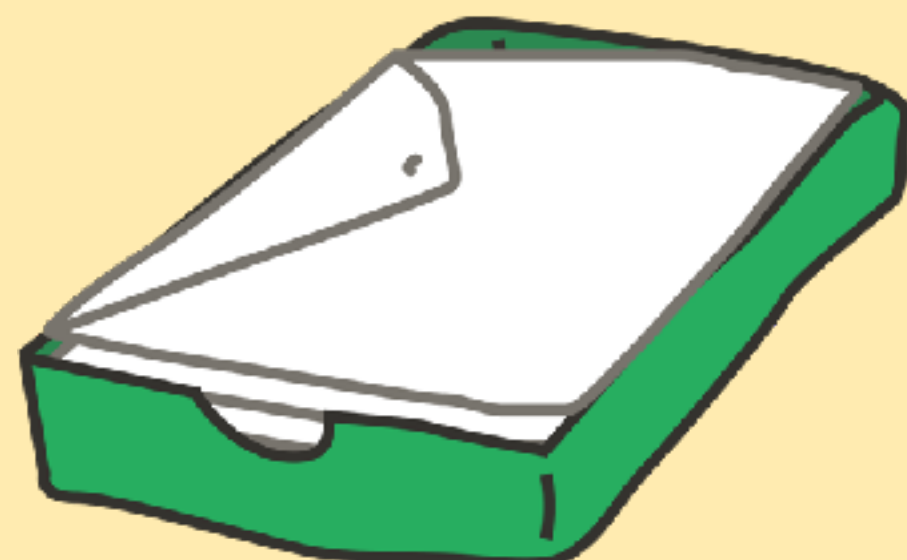
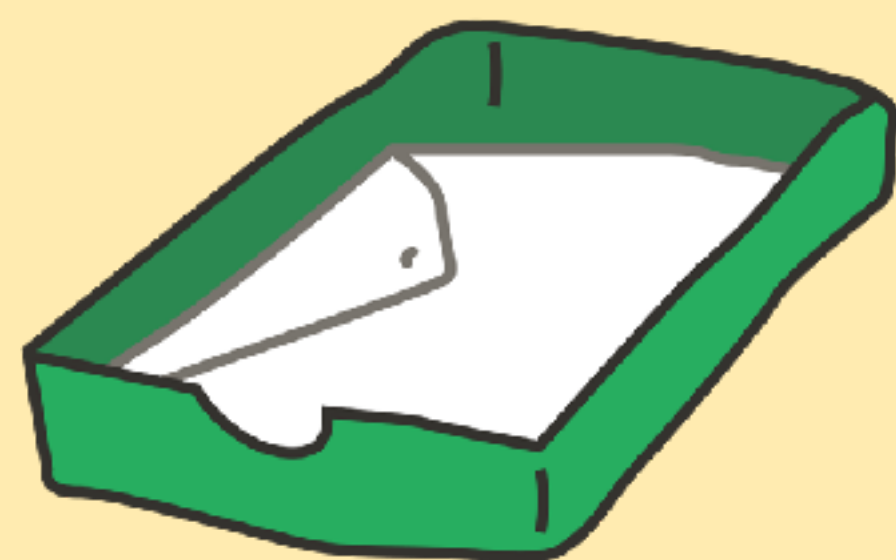


JAK SI TO ROZPLÁNOVAT?

- 1x týdně přijímačky nanečisto
- 3x týdně 25 minut práce s chybou



OBÁLKOVÁ METODA



PŘÍPRAVA OBÁLEK



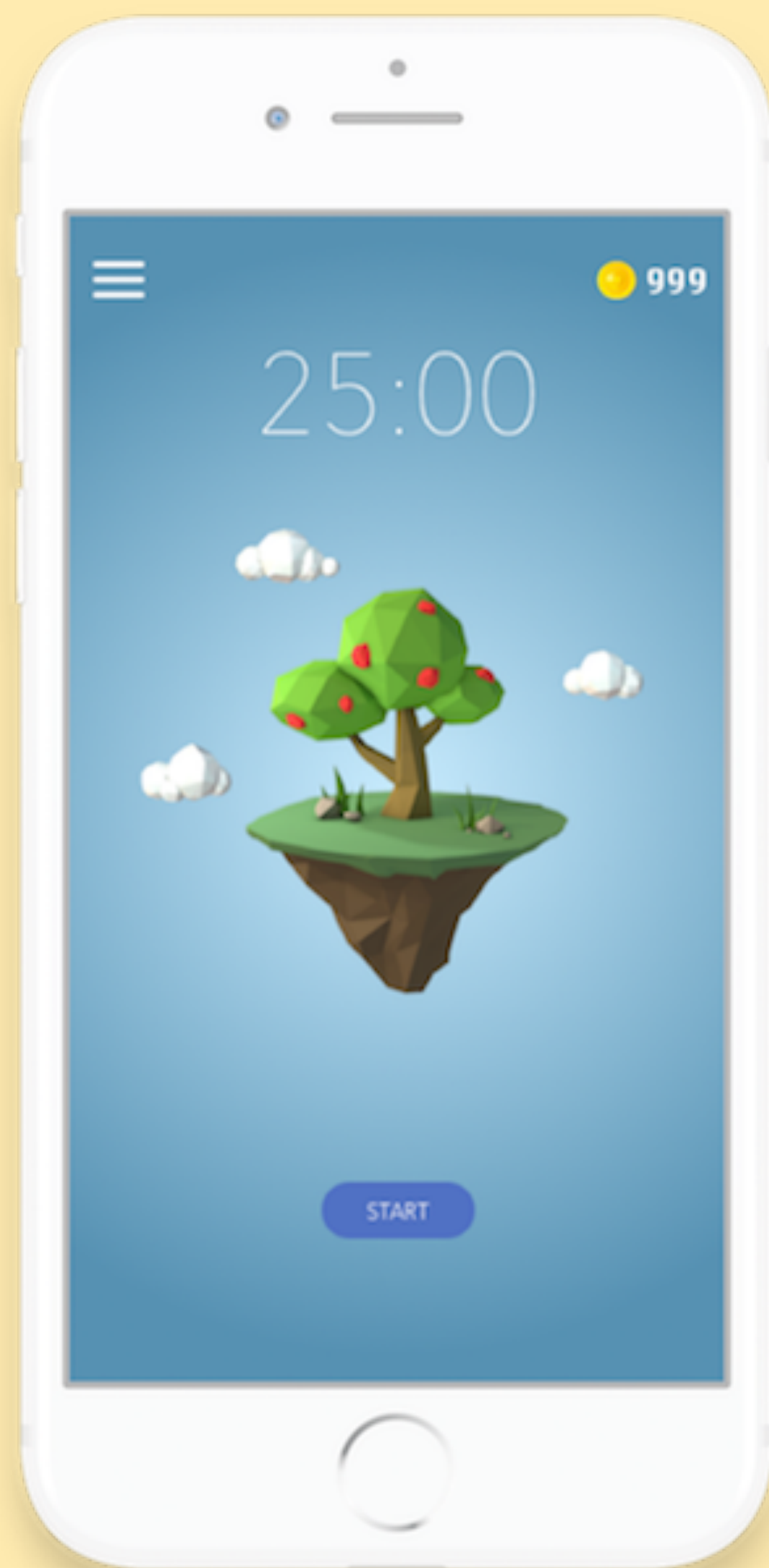
to natrénuješ!

PŘIPRAVILY TO DÁŠ! PŘIJÍMAČKY NANEČISTO

už brzy vyladěná
aplikace!



Číslo otázky	Dobře/Špatně	Zaměření úlohy	V čem jsem chybovala
1			
2			
3			
4			
5		převod jednotek	špatně převedené jednotky obsahu, spletla jsem si, že M2 má 10 000 CM2
6			nepochopila jsem zadání a vypočítala místo ceny vstupenky dospělého cenu dětského lístku, nevěděla jsem, jak převést procenta do rovnice (trojčlenka)
7			neučili jsme se ještě druhy úhlů, a protože jsem nevěděla jak se značí a jaké mají vlastnosti, tak jsem nespočítala nic
8			
9			
10			
11			
12			nepojmenovala jsem rýsování, když jsem narýsoval obraz dle osově souměrnosti
13	TIP!		!! Tohle jsem jen dobře tipla, ale nechápu, jak mám vypočítat objem válce
14			
15			
16			práce s grafem, nepochopila jsem, jestli mám hledat na ose x nebo y



Plantie app



Forrest app



Režim letadlo

VÁNOČNÍ

TIPY!



Sluchátka & playlist



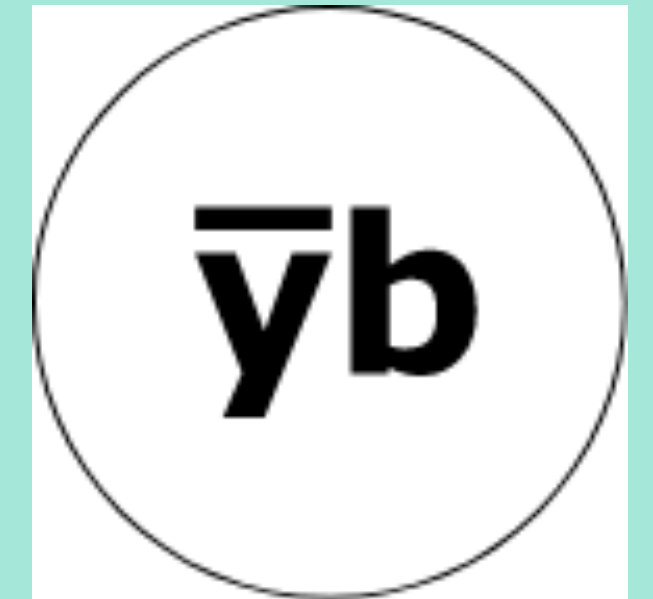
Hodinky



Aplikace



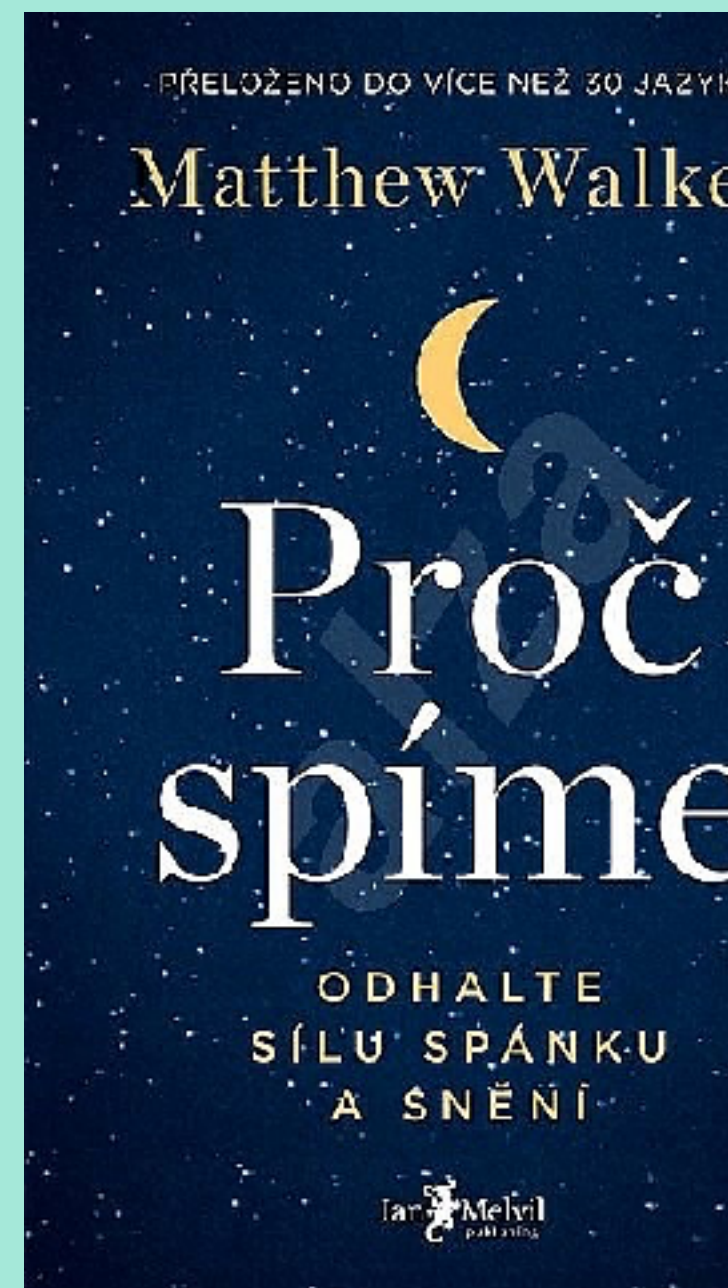
Papírnictví



Nastavitelné žárovky



Knížky





Zvládneš víc, než si myslíš!

To dáš!