

VÁNOČNÍ SPECIÁL 🎄



BOJ SE STRESEM & PILOVÁNÍ STRATEGIE

Co se dnes dozvíš?

- Jak funguje **stres**
- Techniky **proti stresu u zkoušky**
- Pilování **testové strategie**
- **3 kroky k bodovému zlepšení**
- **Tipy na vánoční dárky**



1.0 STRESSU

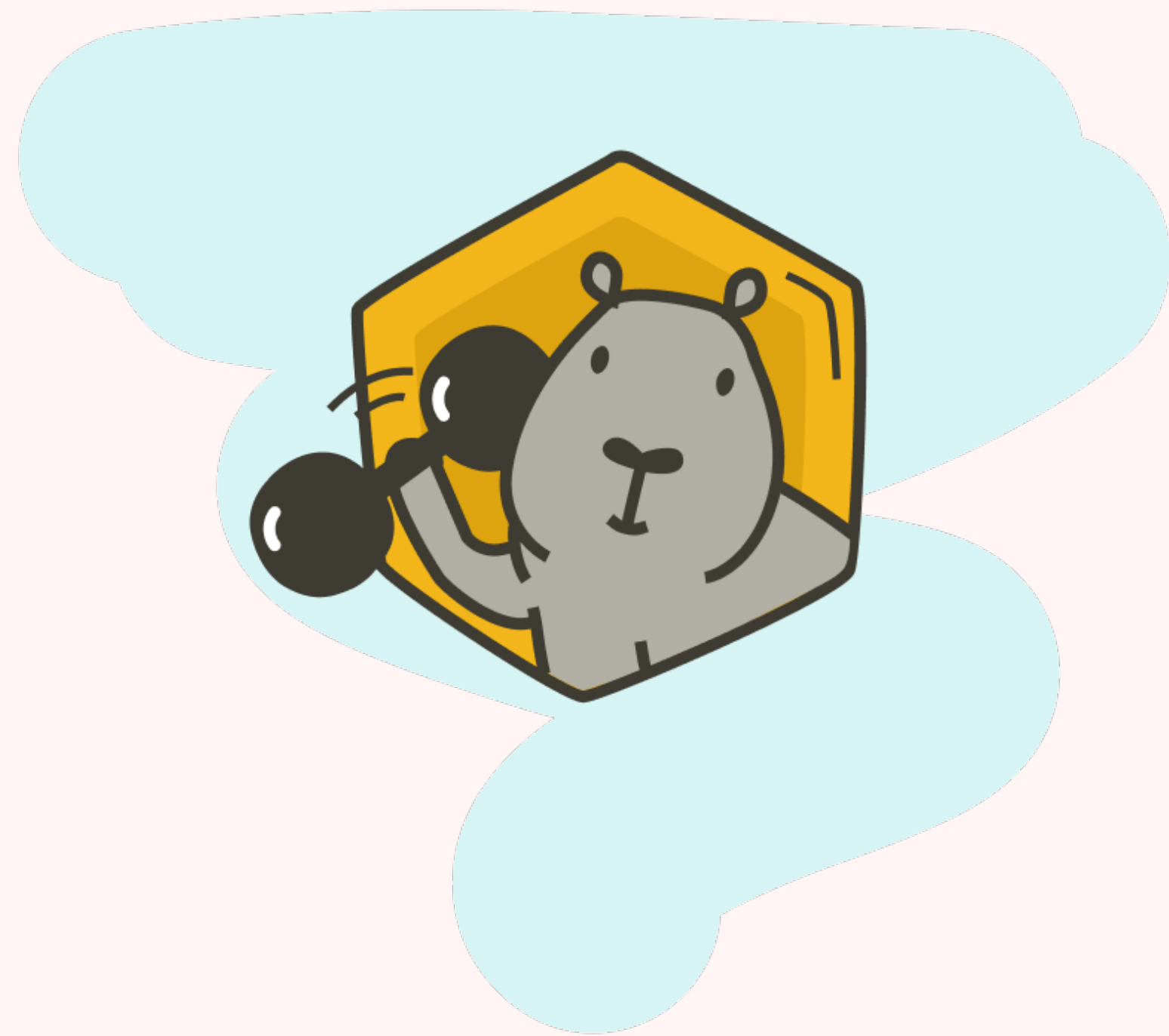
Co cítíš, když jsi ve stresu?



Mýty o stresu u zkoušky

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

II. TECHNIKY SNÍŽENÍ STRESU




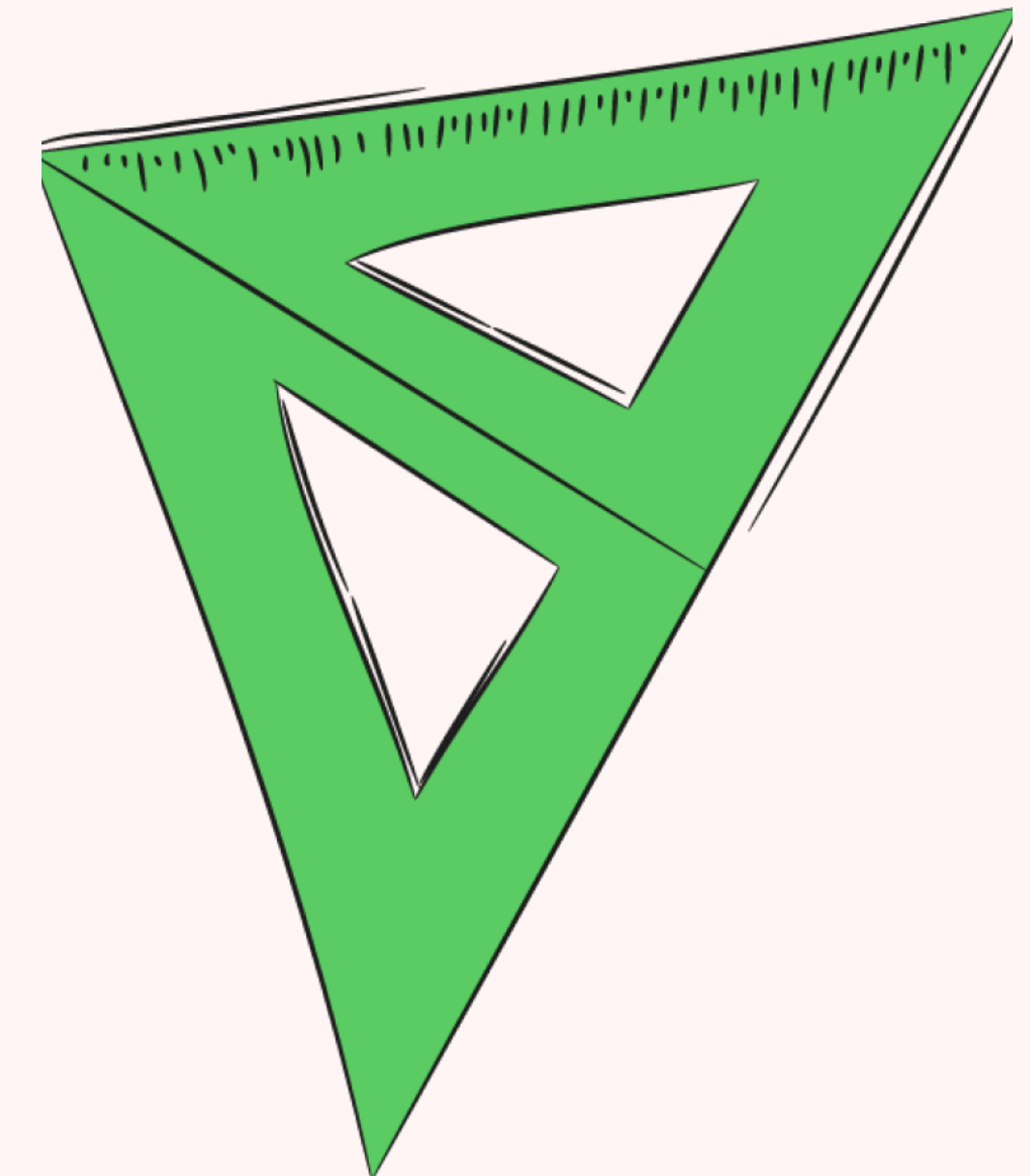
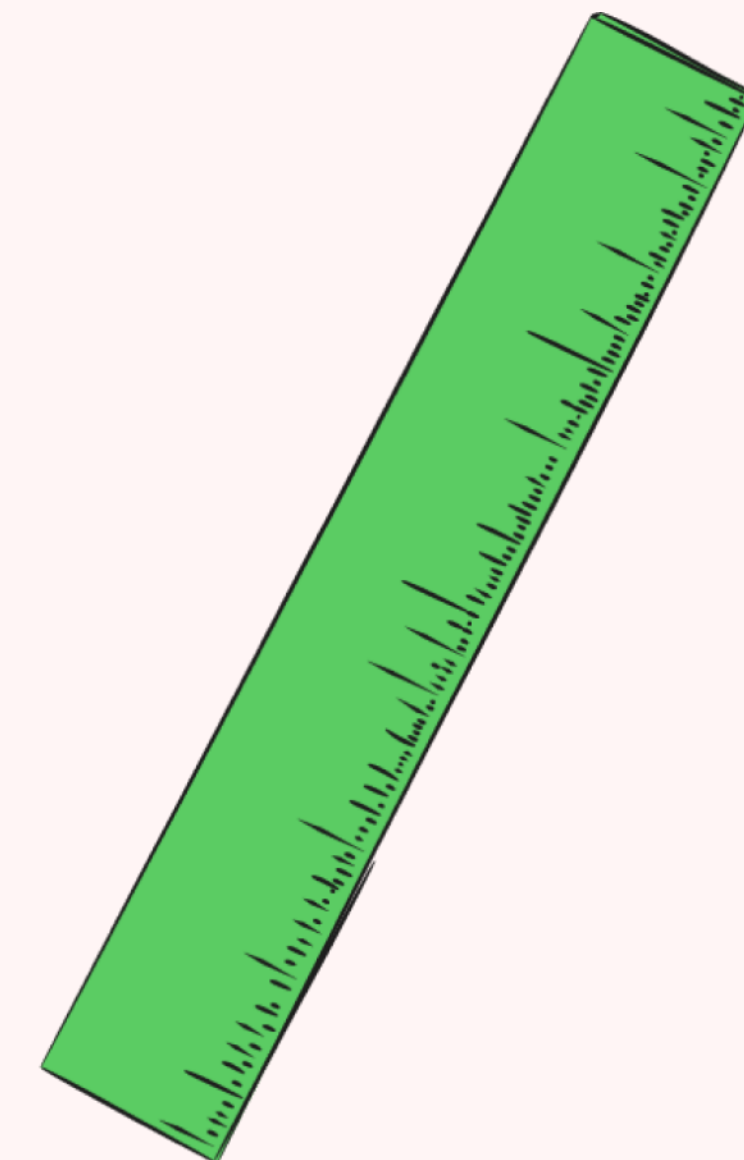
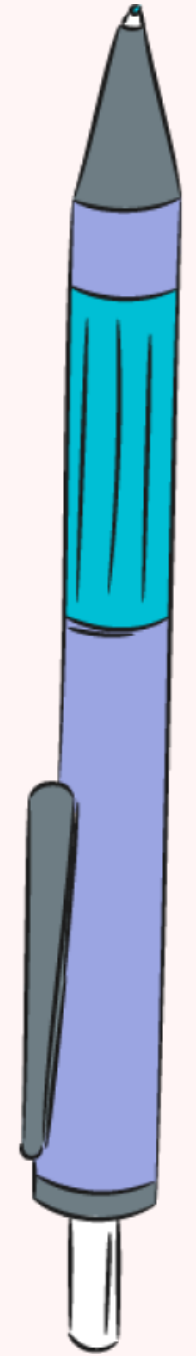
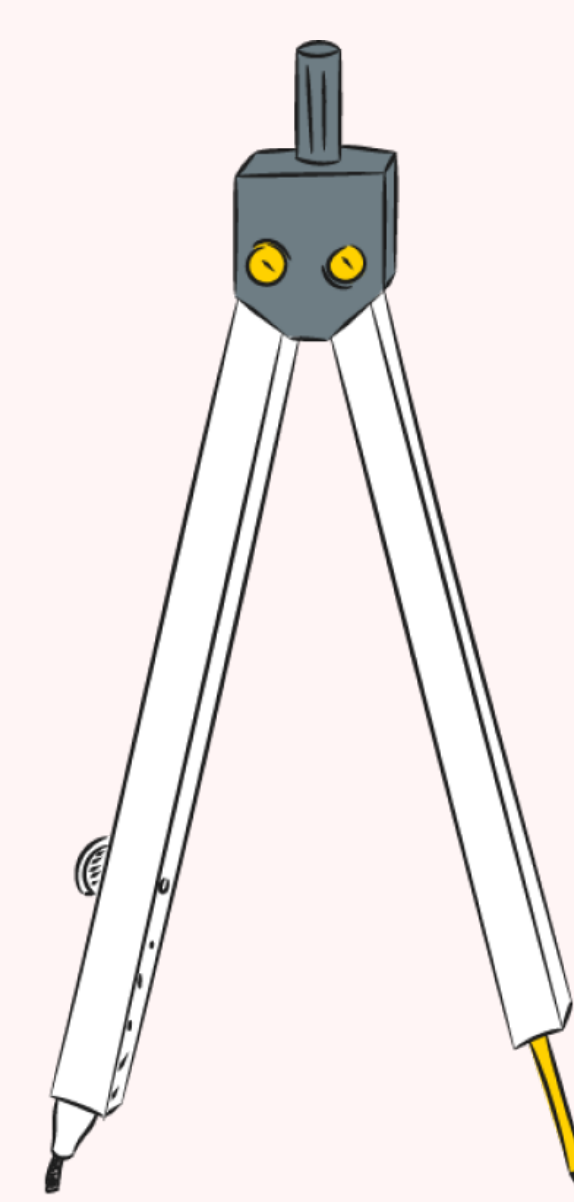
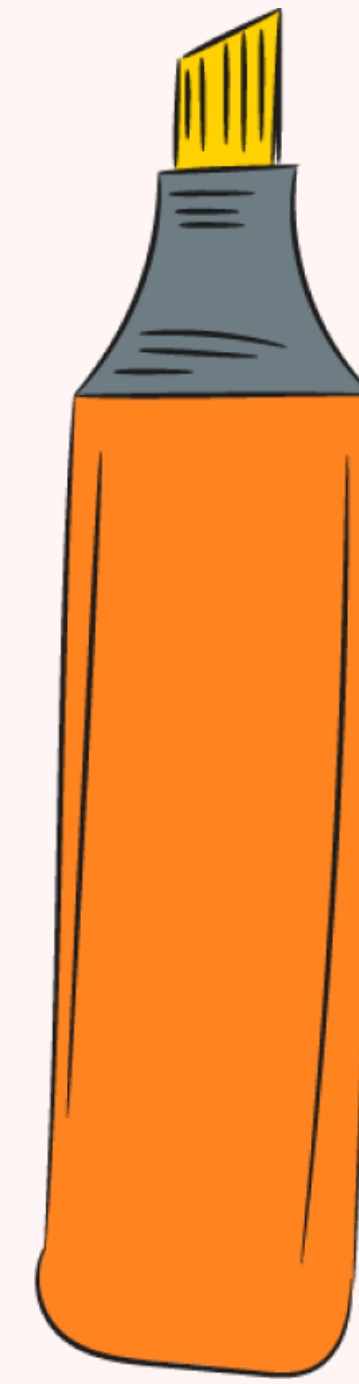
během přípravy



u ostré zkoušky

Ozkoušené pomůcky

- NE: gumovací pero
- Mikrotužka > tužka
- Tři barvy pastelových zvýrazňovačů
- Nezapomeň hodinky
- Pohodlné oblečení 



	A	B	C	D	E
0/2 b. 9	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2/2 b. 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2/2 b. 11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6/6 b.					

	25	A	N
1/2 b. 25.1		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
25.2		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.3		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
25.4		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

	28	A	B	C	D	E	F
3/4 b. 28.1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
28.2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.4		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17.2	<input type="text" value="pocateem"/>			
1/1 b. 18	A	B	C	D
0/1 b. 19	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0/1 b. 24	A	B	C	D
0/1 b. 25	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0/2 b. 26.1	<input type="text"/>			
26.2	<input type="text"/>			

Představ si...



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! 🎉

Ujištění se

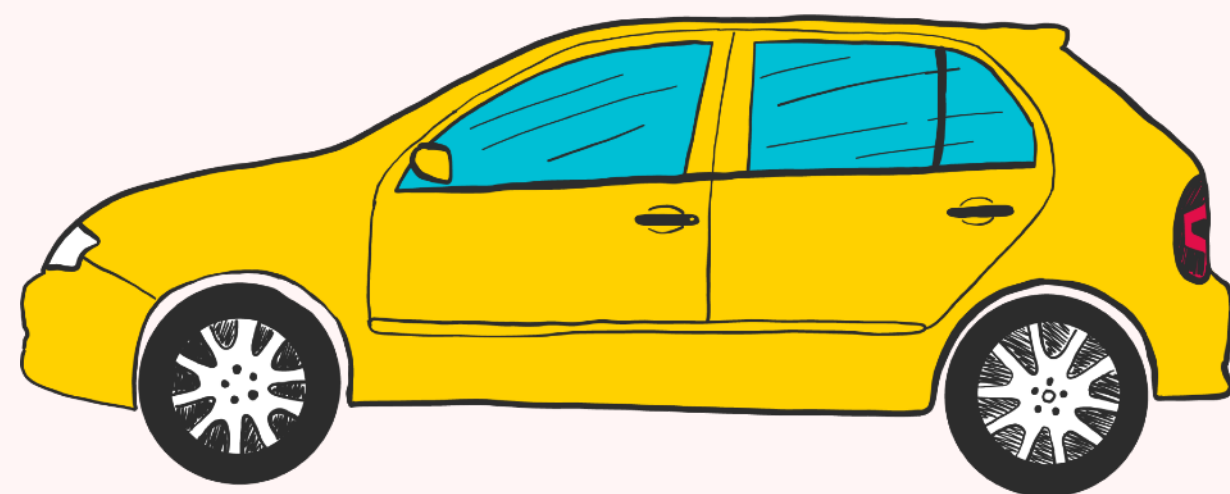


- Tohle pro mě není nové. Umím to. 🧐
- Víím, jak test vypadá, umím s archem. 📖
- Nedělám to poprvé. To jsme si říkali. 👍
- Mám kolem sebe lidi, kteří mě mají rádi. ❤️
- I když jsem nervózní, dokážu si poradit. 🧘
- Haha. Tak to se nepovedlo. Tak zítra. 😬

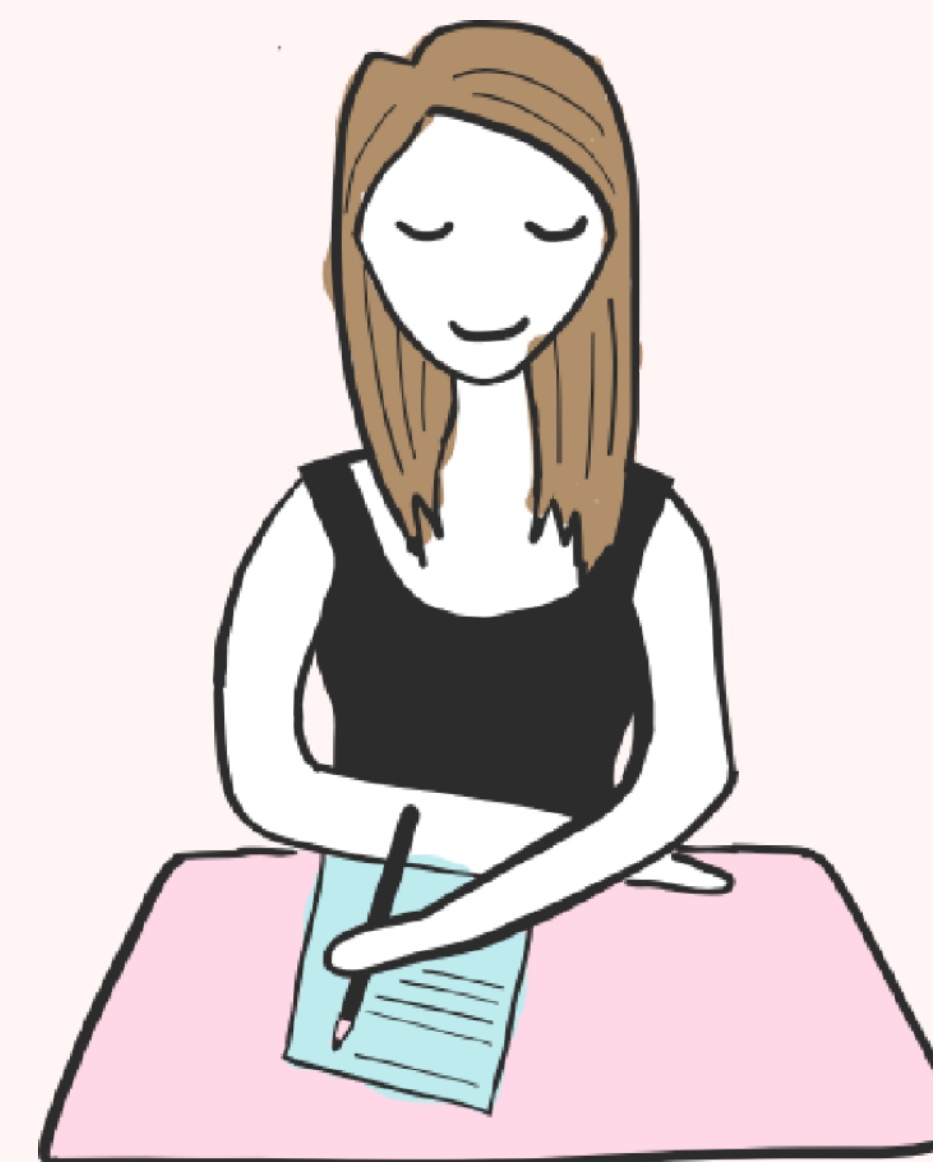
Ráno se soustředím na sebe



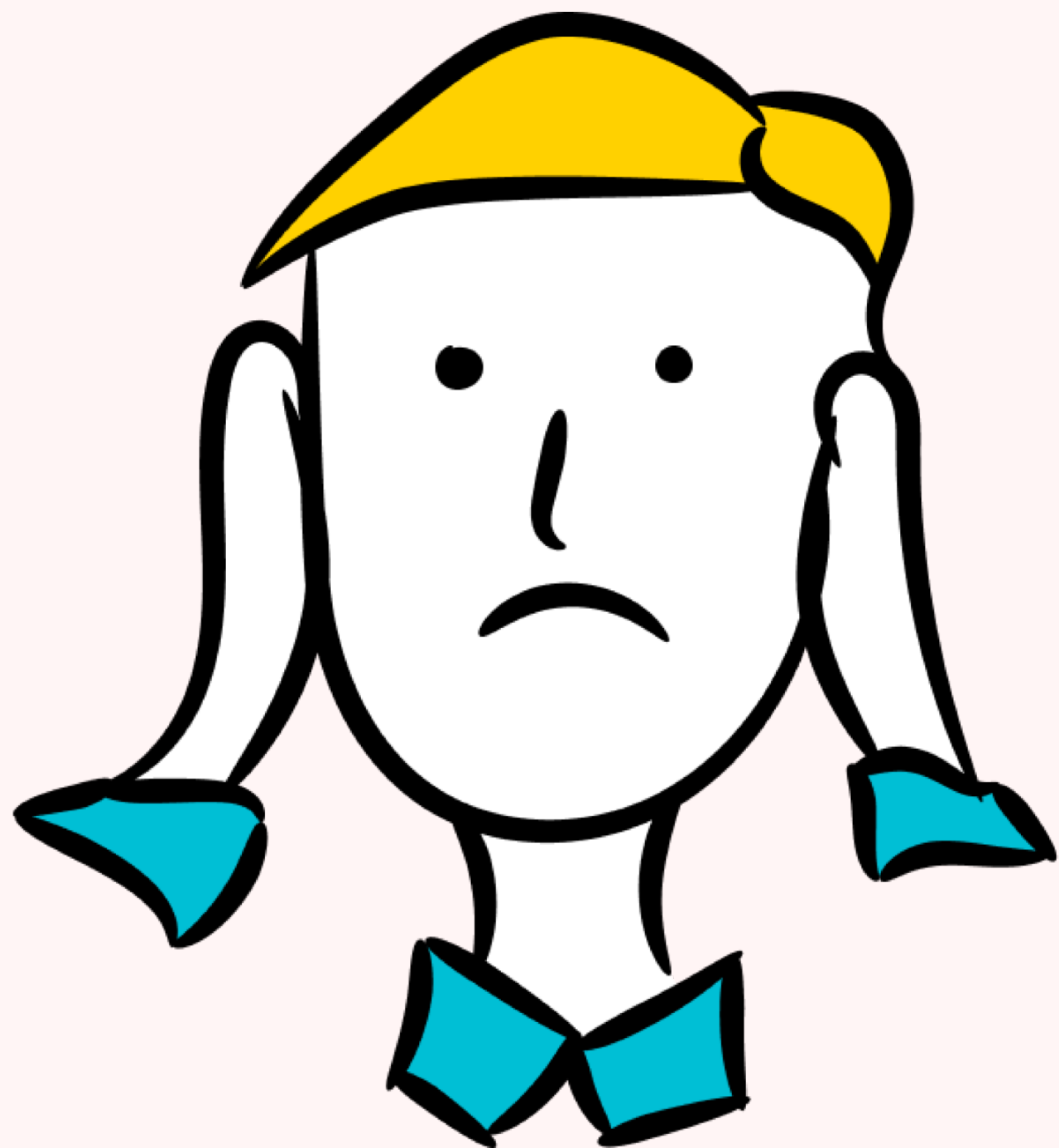
Cesta na zkoušku



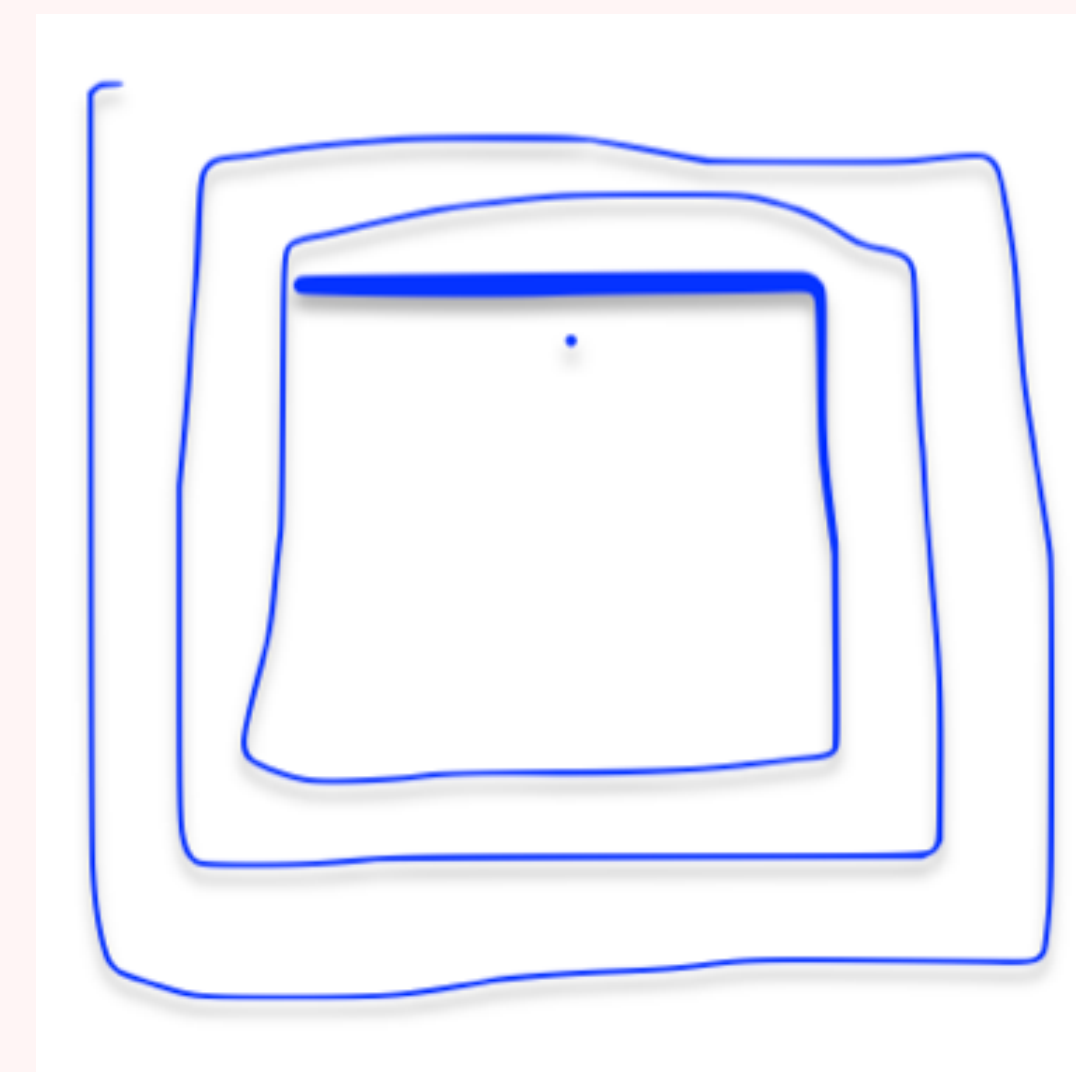
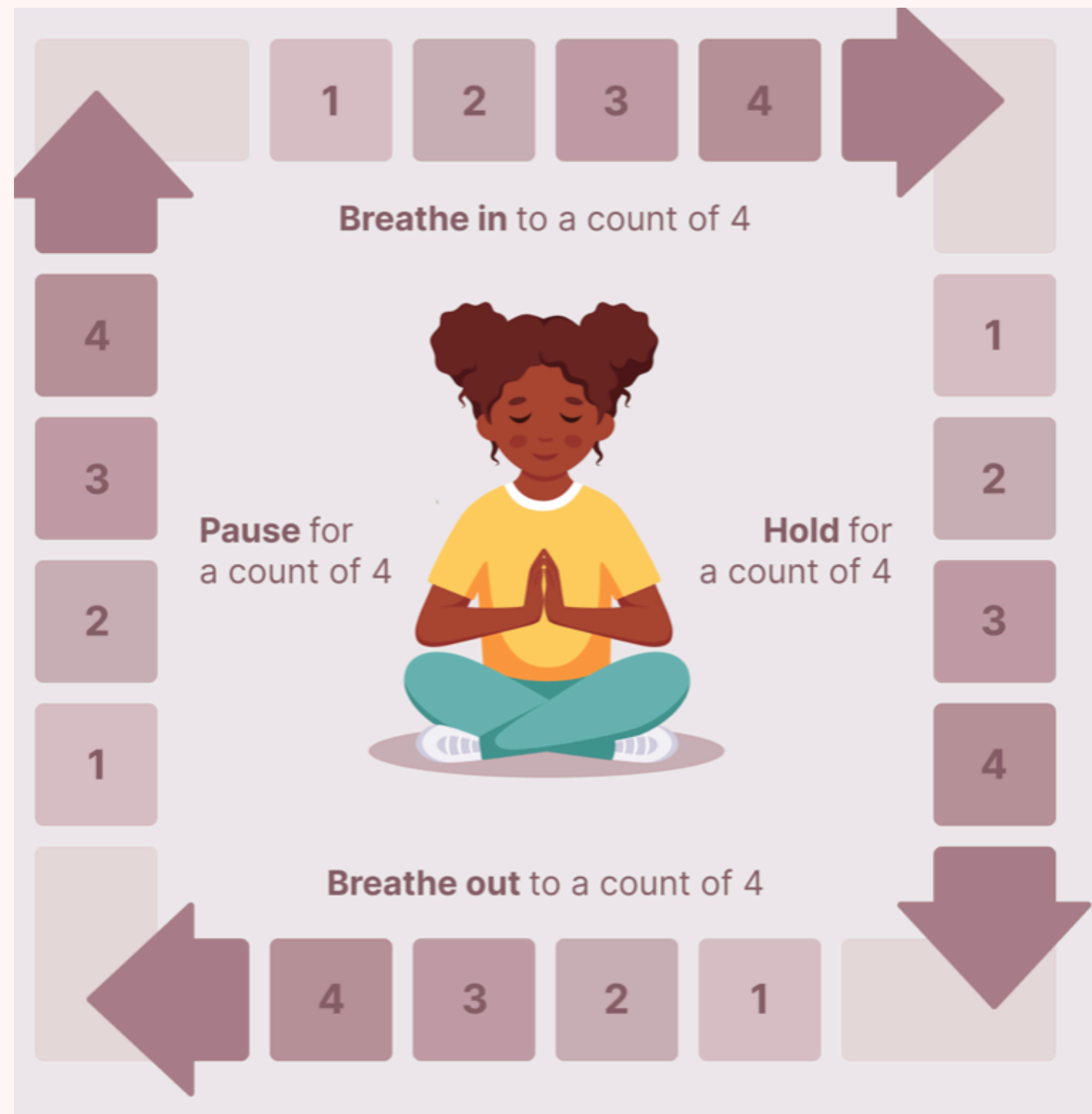
Začátek zkoušky



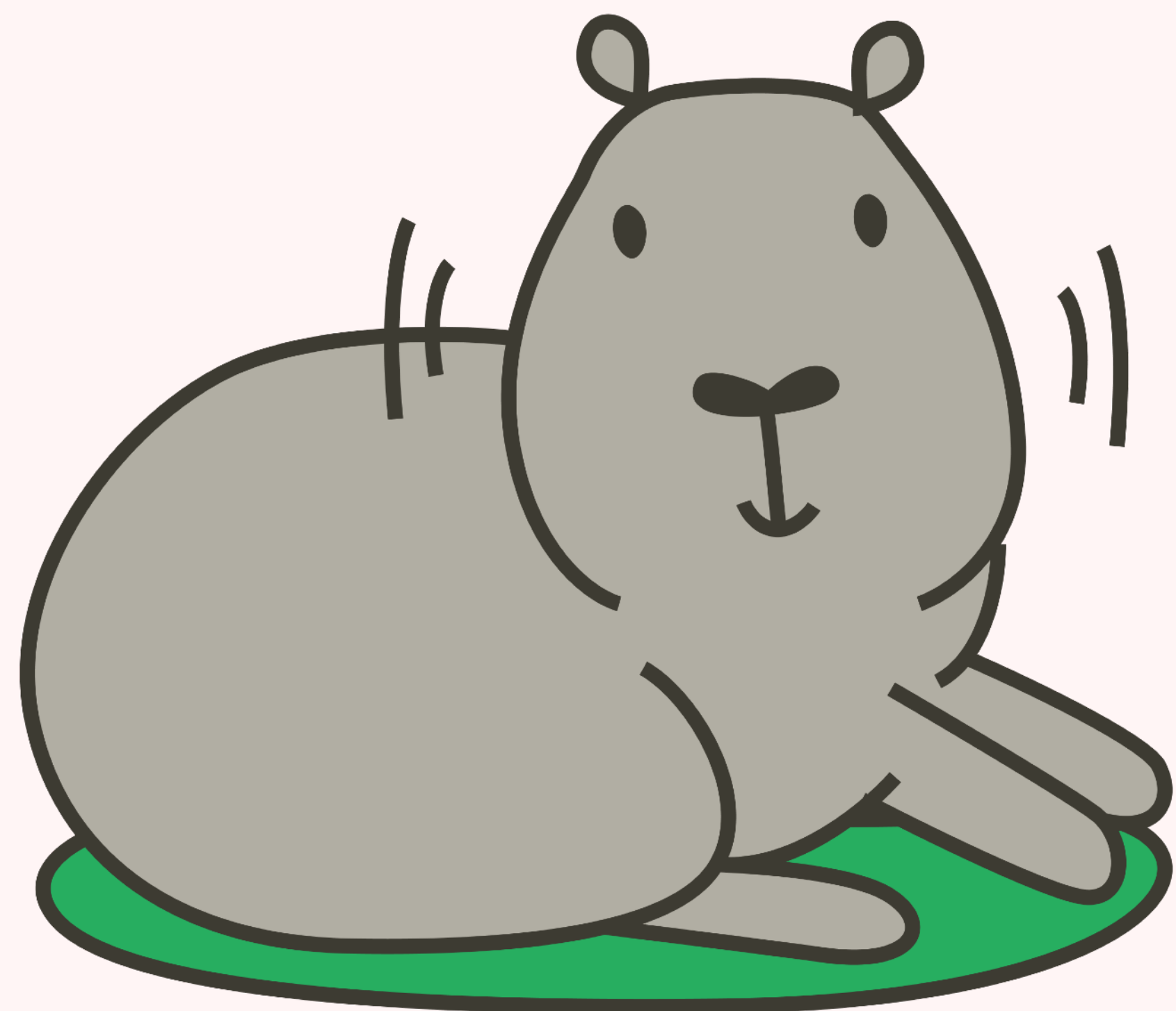
Přenesení pocitů



Dýchání



Mikropohyby



Uvolněný pohled jinam, ven.

Prokřupnutí zad o židli.

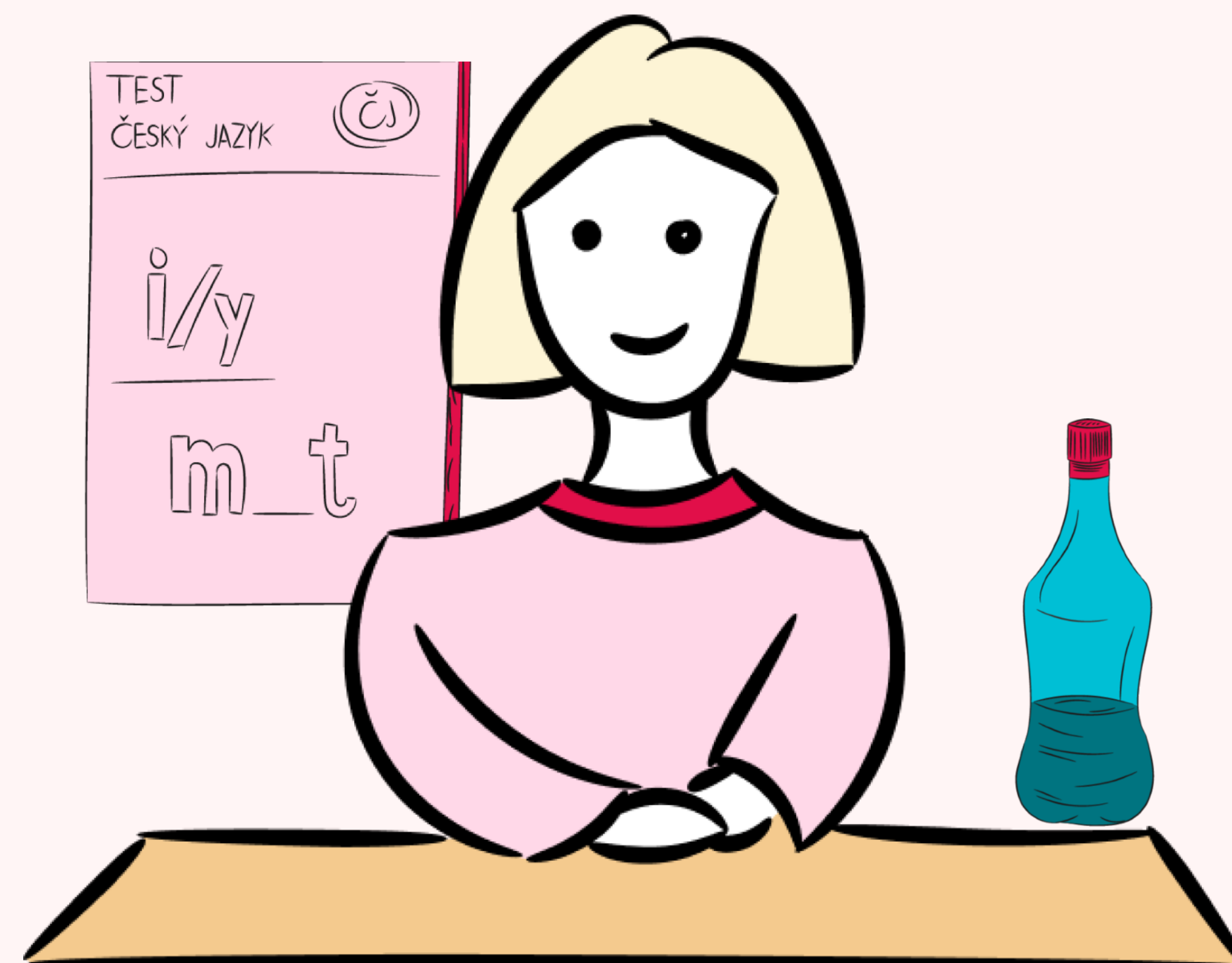
Hýbání prsty v botě.

Zatínání stehen.

Pohyb rukou, dlaní.

Plán na přestávku

- Dlouhá cca **hodinu**
- **Nesmíte ven z budovy**
- **Svačina** (vyvážená, ne jen cukry)
- Podcast nebo hudba x **nebýt na mobilu**
- **Relax před ČJ**
- **Rodiče a kamarádi?** 🙋

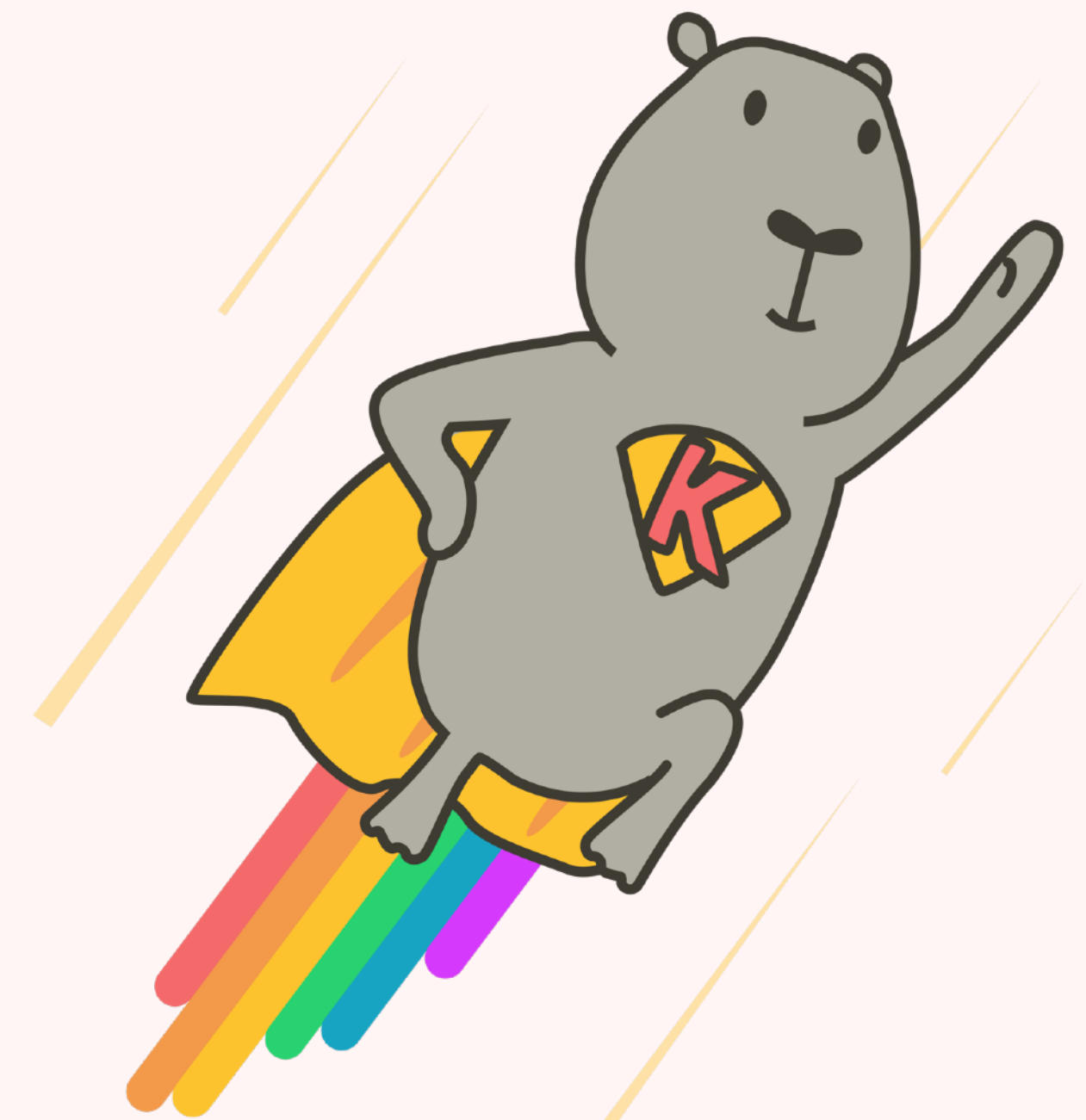


III. DOSTAVĚNÍ TESTOVÉ STRATEGIE

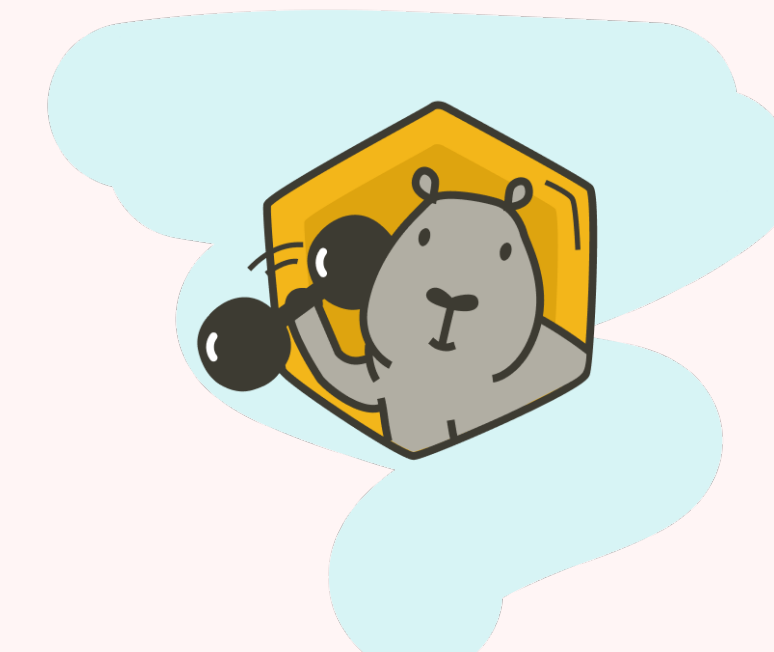
Testová strategie...



...je **tvůj** několikrát ozkoušený a **procvičený** recept, díky kterému **přesně víš**, jak máš **přijímačky** z **matiky** i z **češtiny** řešit – i když jsi zrovna **nervózní**.



S nervozitou časově počítej



2 x napočítám do
šedesátí a nic nedělám

nakreslím šest domečků
nebo prasátek

tříkrát si řeknu abecedu



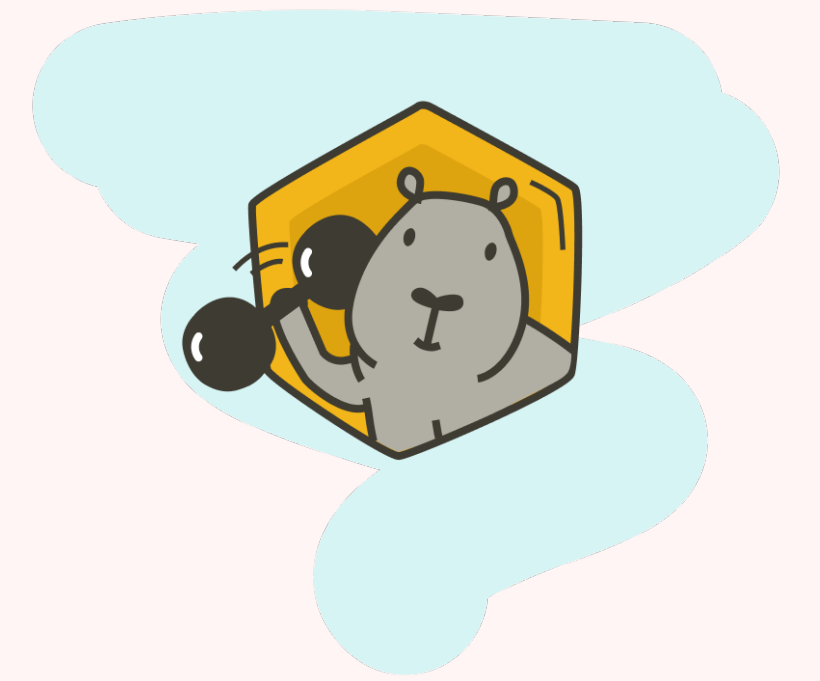
MATEMATIKA 5

M5PAD24C0T01

DIDAKTICKÝ TEST

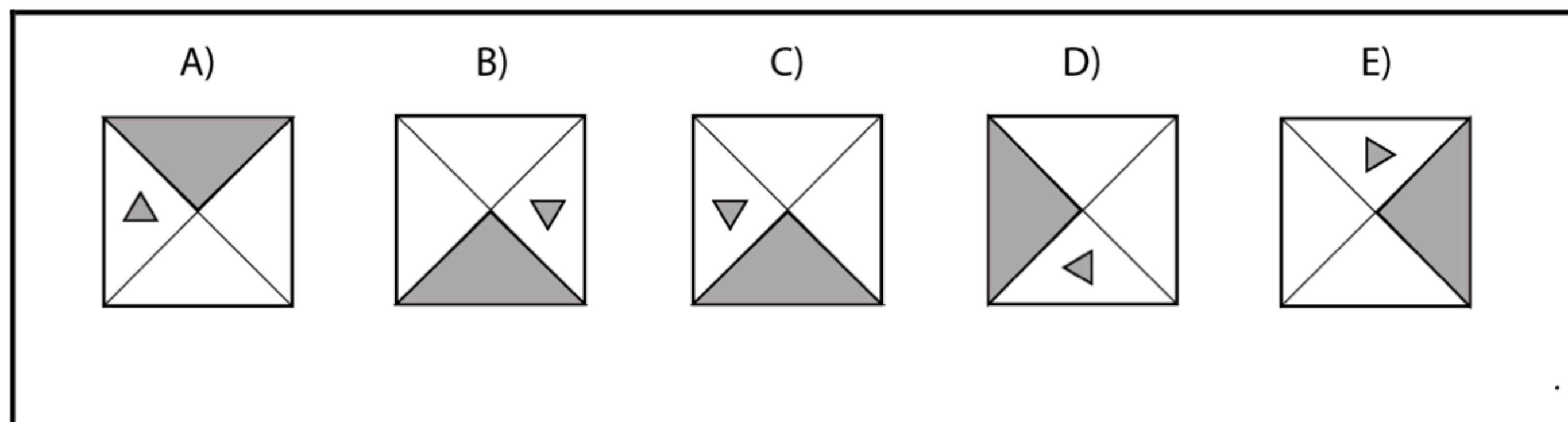
Jméno a příjmení

Začni vhodným příkladem



1.2 $(128 + 16 : 4 - 32) : (30 + 5 \cdot 13 - 9 \cdot 5) - 1 =$

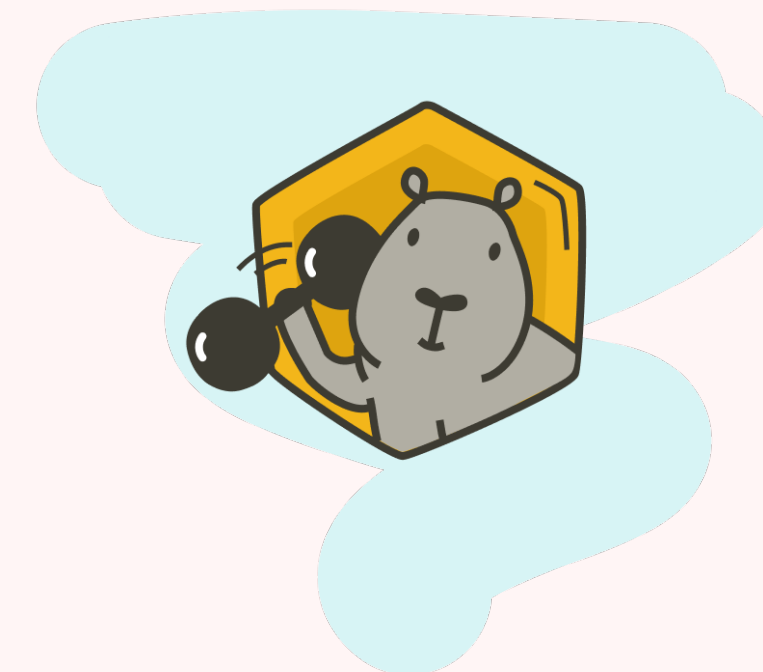
5.1 1 hodina + 20 minut = sekund



2 body

10 Který z uvedených obrázků (A–E) logicky nepatří mezi ostatní?

Napočítané časové milníky



Nerýsuju = 13 úloh

8:50 = rezerva + priority

9:00 = ú jednotky, přiřazovačka

9:15 = 3 úlohy ✓

9:30 = 8 úloh ✓

9:40 = 10 úloh ✓

9:50 = 12 úloh ✓

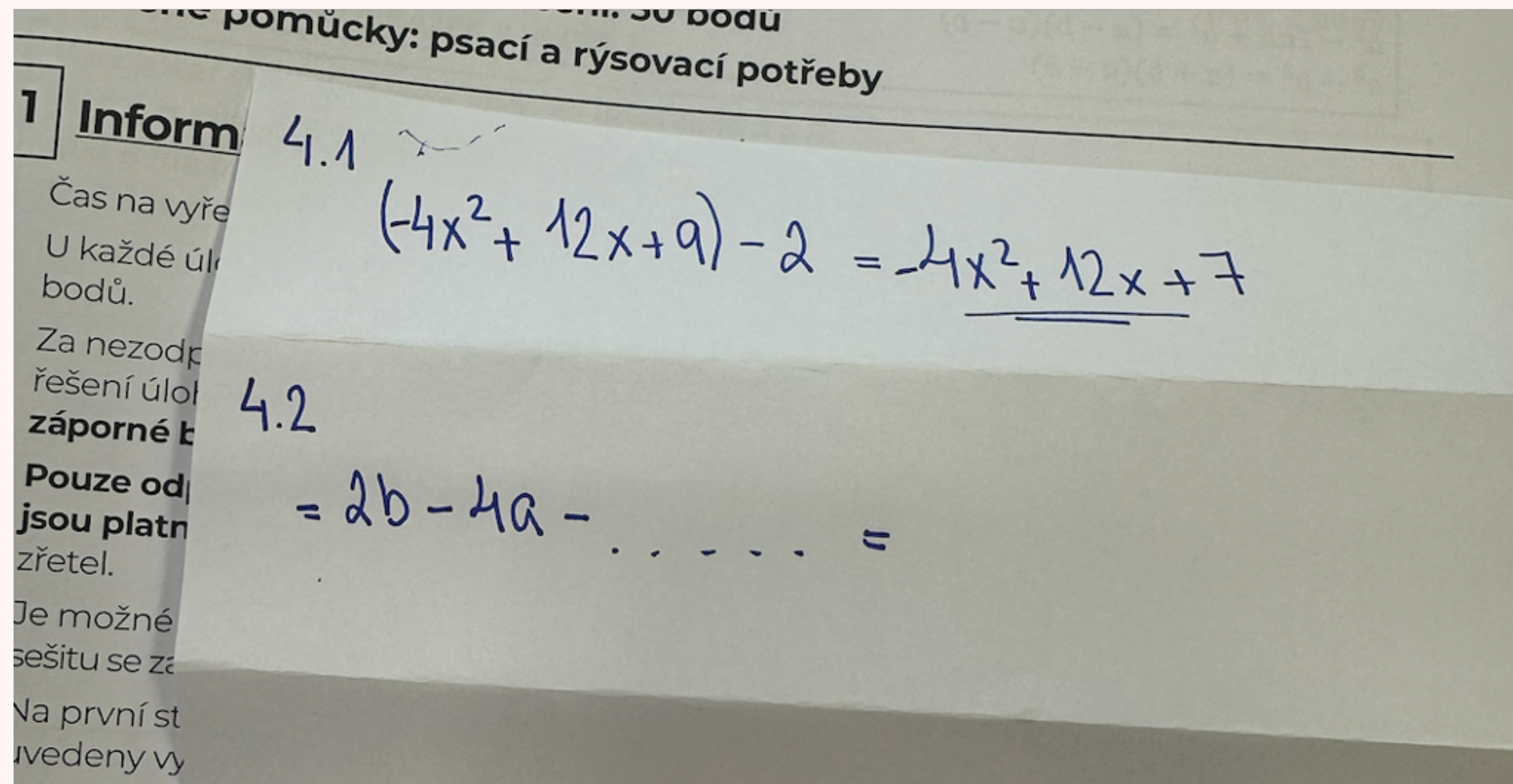
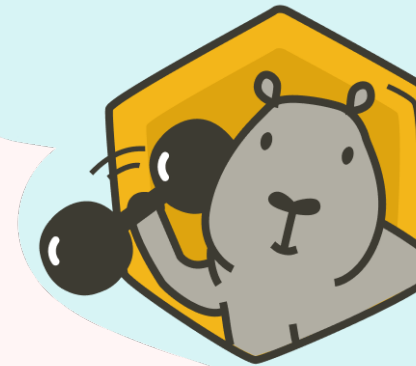
5' = rezerva

M5PAD24C0T01

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

Pořádek ve vlastní práci



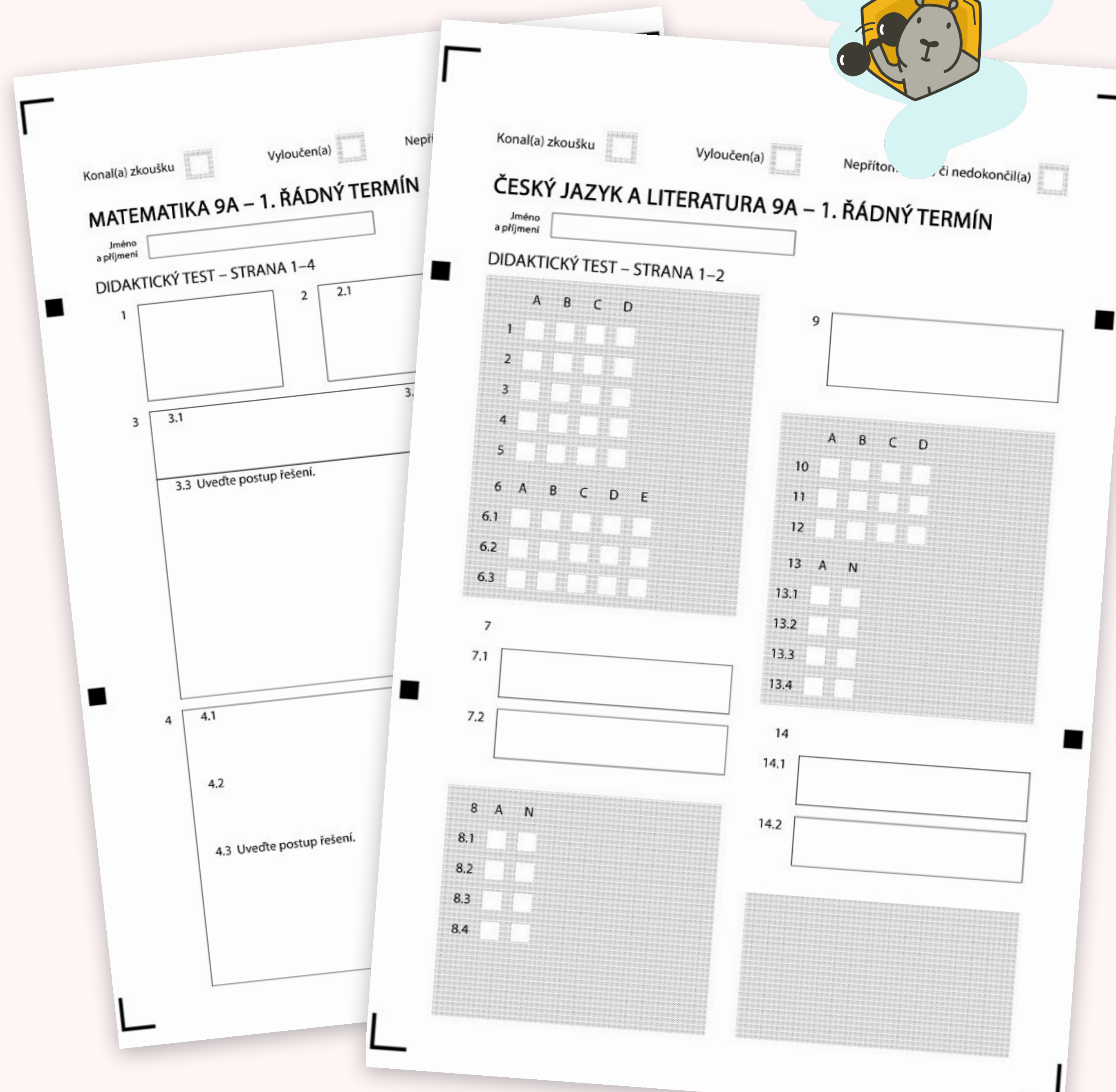
4.2

Lukáš má svůj účet, na který mu maminka pravidelně posílá kapesné, on sám si tam ukládá všechny své našetřené peníze. K narozeninám dostal od babičky 500 Kč. Ty použil na koupi knížky, která stála 186 Kč, a zbylé peníze si uložil na účet. Poté mu na účet maminka poslala kapesné 150 Kč a Lukáš druhý den z účtu vybral 263 Kč na dárek pro tatínka. Na účtu mu pak zbylo 470 Kč.

Kolik peněz měl Lukáš na účtu před narozeninami, pokud k jiným pohybům na účtu nedošlo?

Bezpečný přepis

- Přepisuji průběžně
- Říkám si číslování
- Říkám si jednotky
- (Ne)počítám přímo do něj
- Nechávám místo na změnu
- Kontrola po sloupci



Zformuluj si svoji strategii a pošli nám ji



- 1) Kterými úlohami začínáš? Řekni nám prvních 3-5 úloh, které řešíš.
- 2) Co si necháváš na **konec** nebo cíleně **vynecháváš**?
- 3) Kolik úloh z M budeš mít vyřešeno po **20 / 40 / 60** minutách?
- 4) Kolik úloh z ČJ budeš mít vyřešeno po **15 / 30 / 45** minutách?
- 5) Jaké máš **hodinky** a jak často na ně koukáš?
- 6) Jak v **zadání** poznáš, že už jsi úlohu vyřešil/a?
- 7) **Kontroluješ** si nějaké úlohy? Které? Co když ti to vyjde jinak než napoprvé?
- 8) Co je tvoje **zatím nejotravnější chyba**, která tě fakt zamrzela? Jak k ní došlo?
- 9) Jaká **tři ujištění** si řekneš, když začneš panikařit?
- 10) Co je tvoje **nejoblíbenější cukroví**?

Zformuluj si svoji strategii a pošli nám ji



Formulář na 20-25 minut
(přes Vánoce)

IV. TŘI KROKY K BODOVÉMU ZLEPŠENÍ



Krok 1: Bodové meníčko z Mekáče

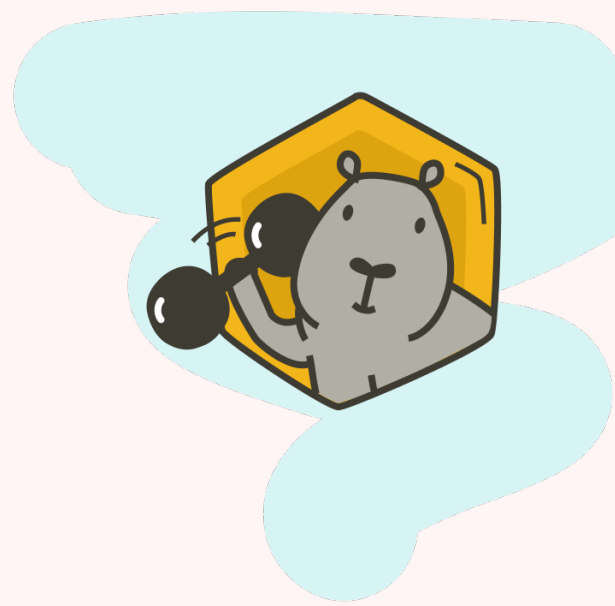
- Kolik bodů z předmětu **potřebuješ?**
- Vezmi si prázdný test a kroužkuj zeleně a červeně
 - **zeleně**: body, co dáš už teď a můžeš s nimi počítat
 - **červeně**: body, které chceš jako další získat
- Zvládnutelný posun = **5 bodů nahoru / týden**



Krok 2: Zalep rány náplastí

- **Zelené úlohy:** ty, se kterými počítáš & nesmějí tě zklamat
- Ztrácíš z nich někdy body? **Proč? Pryč s tím!**
 - zákaz počítání z hlavy, všechno si rozepsat, kontrola výpočtu
 - vylepšení malé části látky (jednotky konkrétní veličiny, určení pádových otázek)

Krok 3: Makej na **červených** oblastech



< Zpět

Červená obálka (91)



Tyhle úlohy tě zatím trápí. Ale neboj, díky pravidelnému procvičování si je brzo přesuneš do oranžové a pak do zelené obálky.

PROCVIČIT NANEČISTO

Český jazyk 69

Matematika 22

Číslo a proměnná



Geometrie – konstrukce



Geometrie – úlohy



Nestandardní matematika



Závislosti a vztahy



- Co týden, to posun v látce
- Použij appku – přes **Obálky** nebo **Přehled učiva**

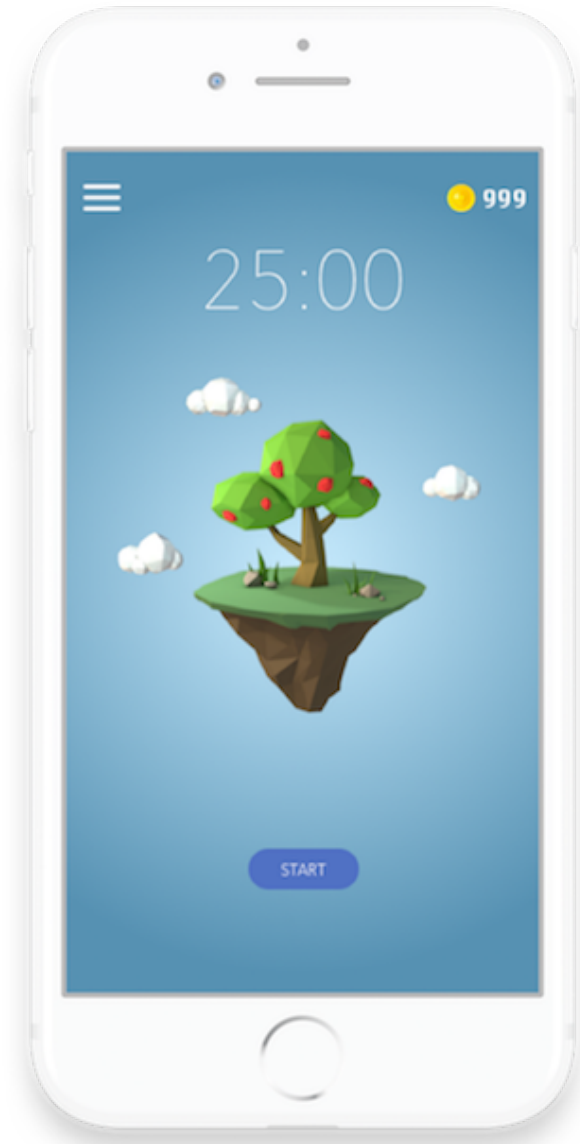
Statistiky



Závislosti



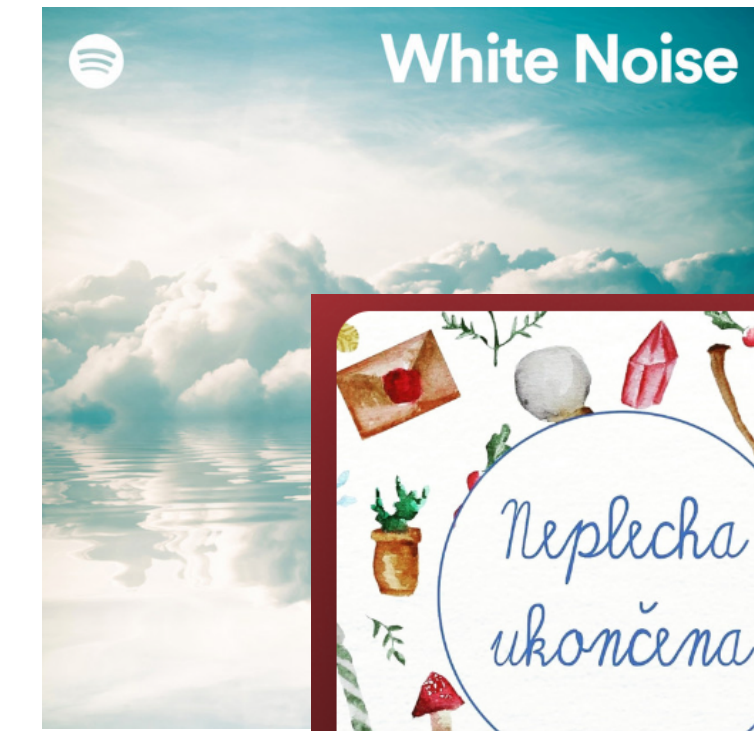
V. TIPY NA DÁRKY



Plantie app



Headspace



Spotify



Forest app



Audiovky



**Recepty,
jóga,
meditace**



**Nastavitelné
žárovky**



Hodinky



**Brýle proti modrému
světlu**



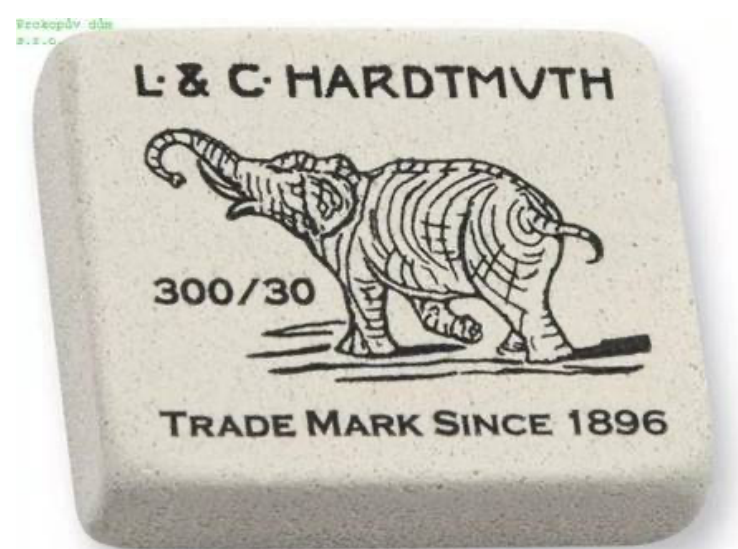
**Vonná tyčinka
na soustředění**



**Elpida – pletené
ponožky od babičky**



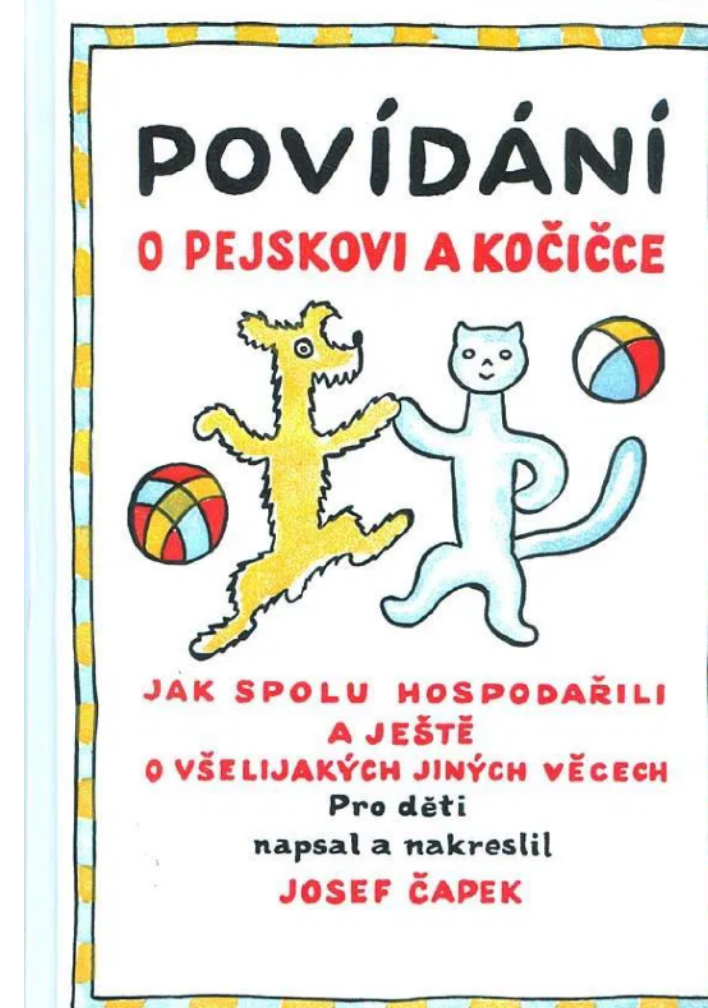
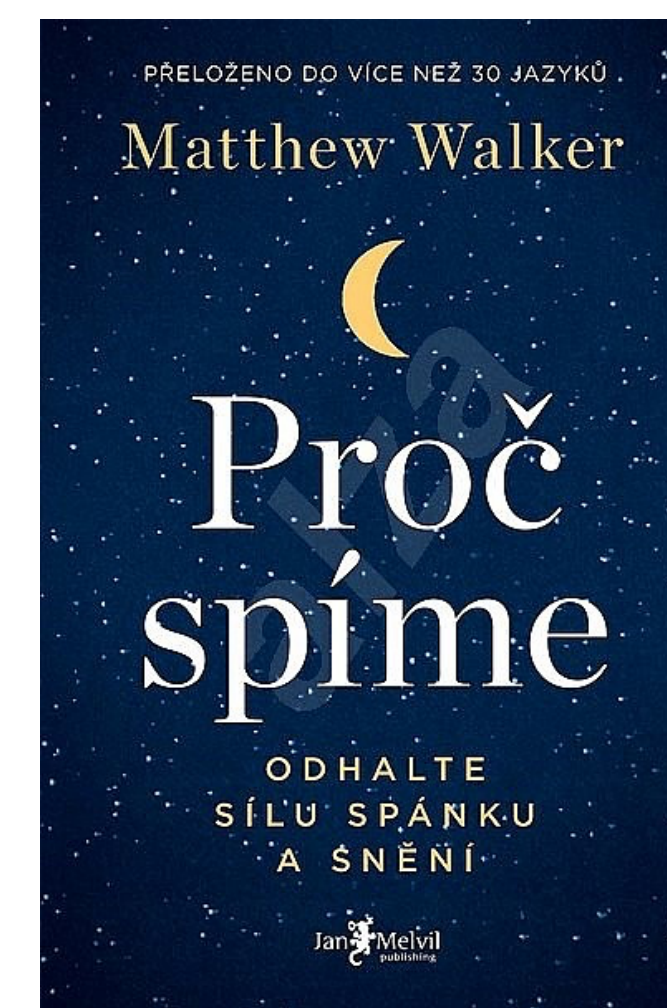
Procvičovací kartičky



Koh-i-noor rýsovací potřeby



Pastelové zvýrazňovače



Knížky



(Teplý) jablečný mošt k učení

**Krásné Vánoce a šťastný nový
rok! 🧡**

