

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



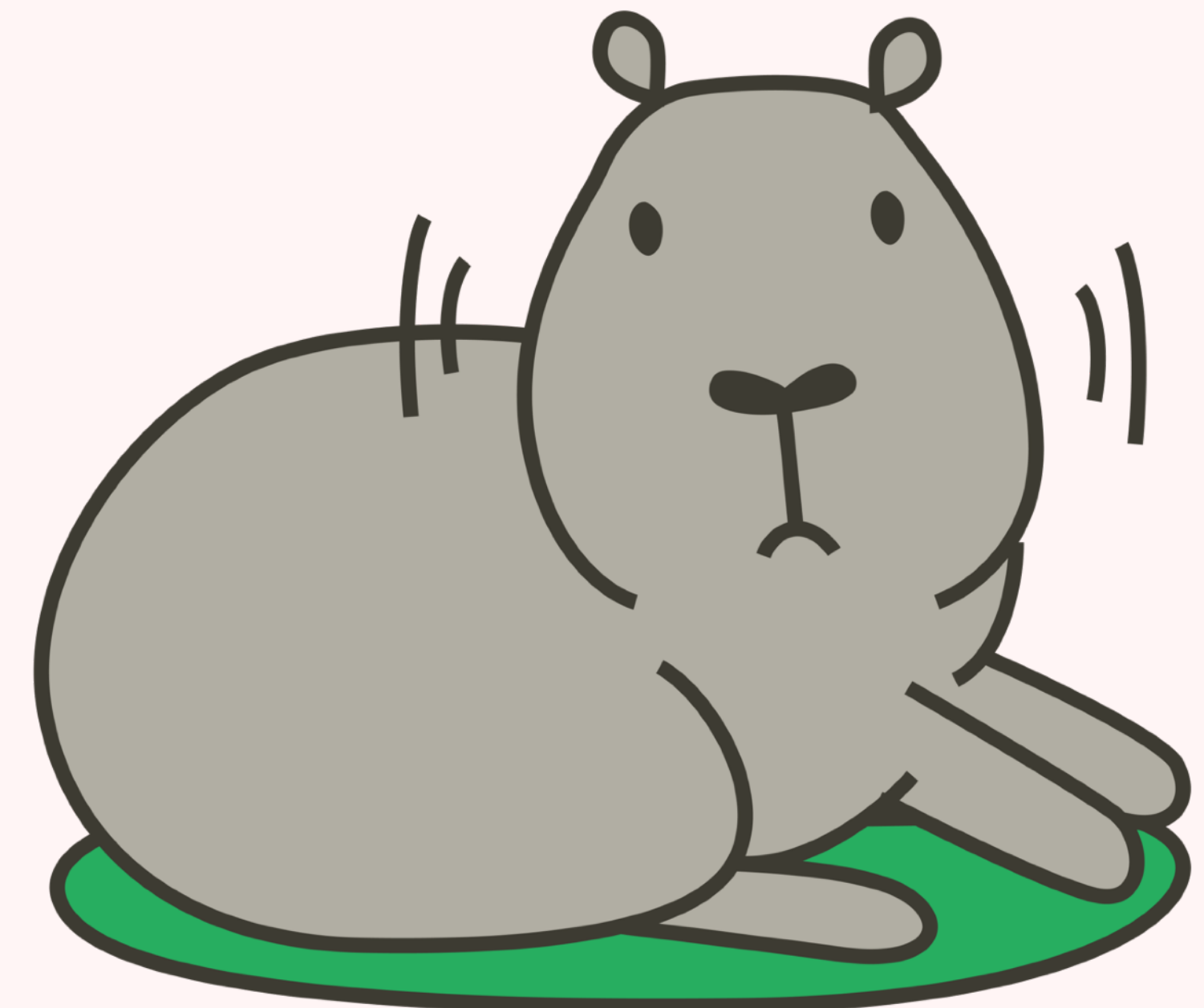
1.0 STRESSU

Co cítíš, když jsi ve stresu?



Jak stres vůbec funguje?

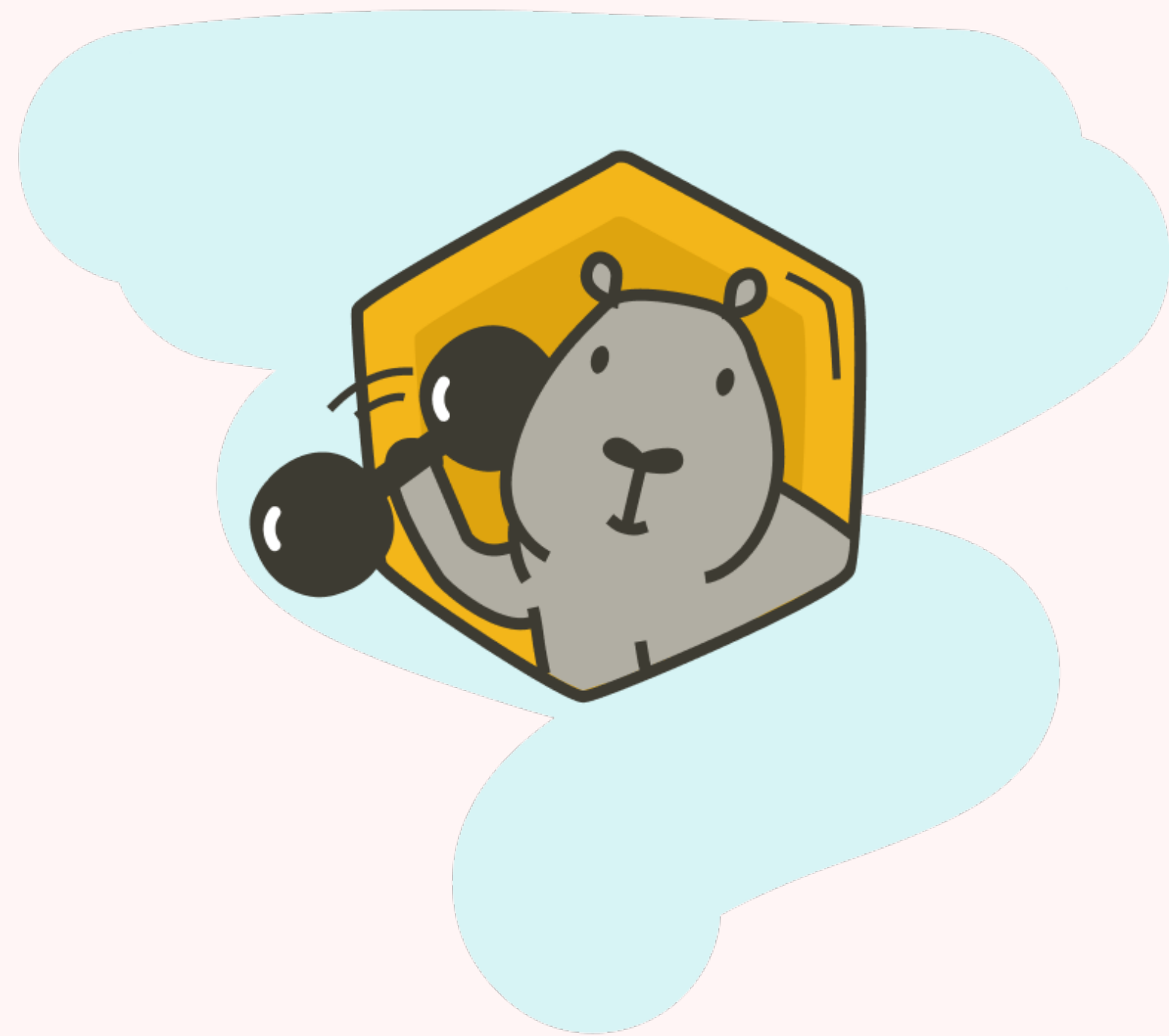
- Normální odezva těla
 - amygdala > hypotalamus > hypofýza > nadledvinky
 - = hormony **adrenalin & kortizol**
 - fight, flight, freeze = **bojovat / utéct / zkoprnět**
- Dopad stresu
 - fyzický x psychický
 - krátkodobý x dlouhodobý



Mýty o stresu u zkoušky

- Úplně zmizí 🌪️
- Znamená to, že to neumíš 👎
- Kvůli stresu to zkažím 💩
- 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


Pár dní do přijímaček

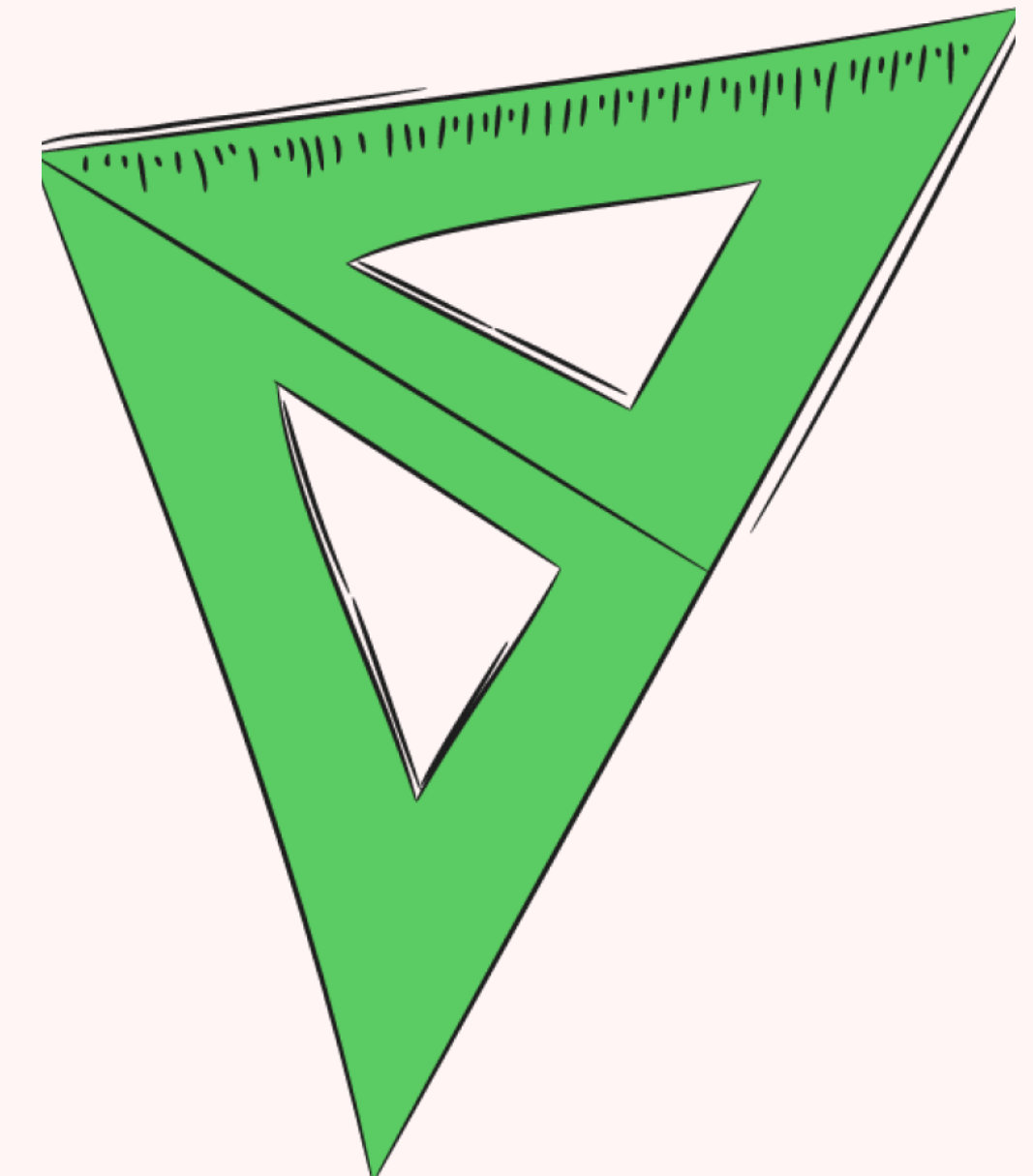
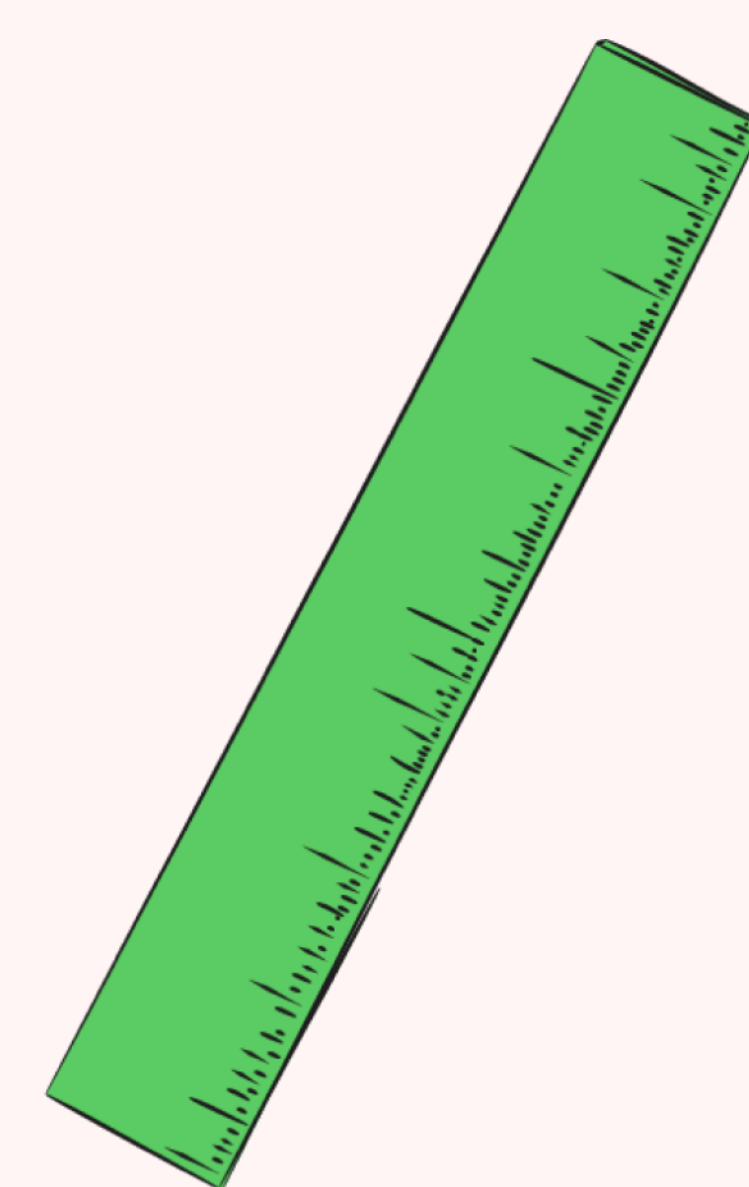
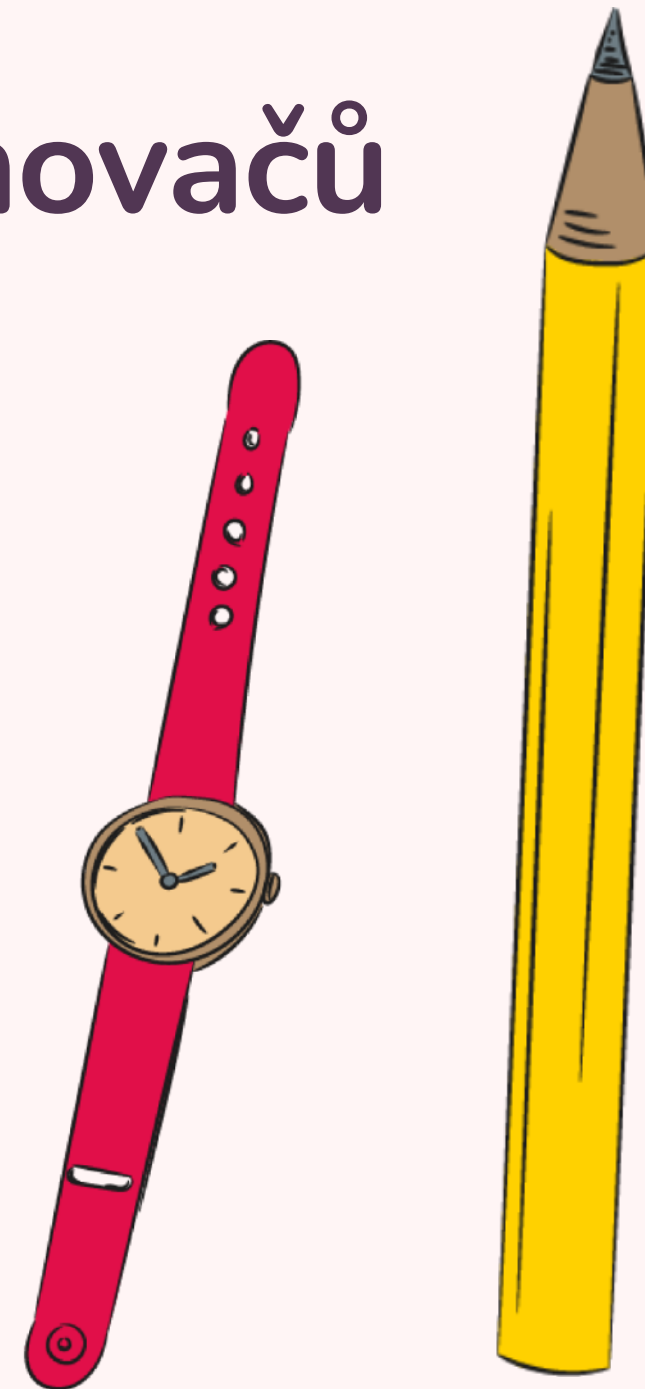
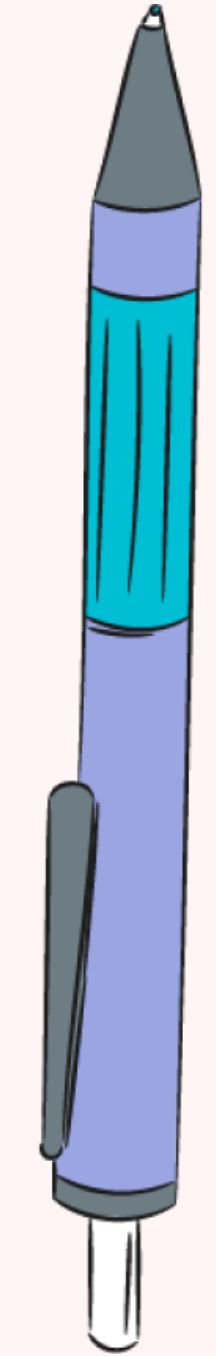
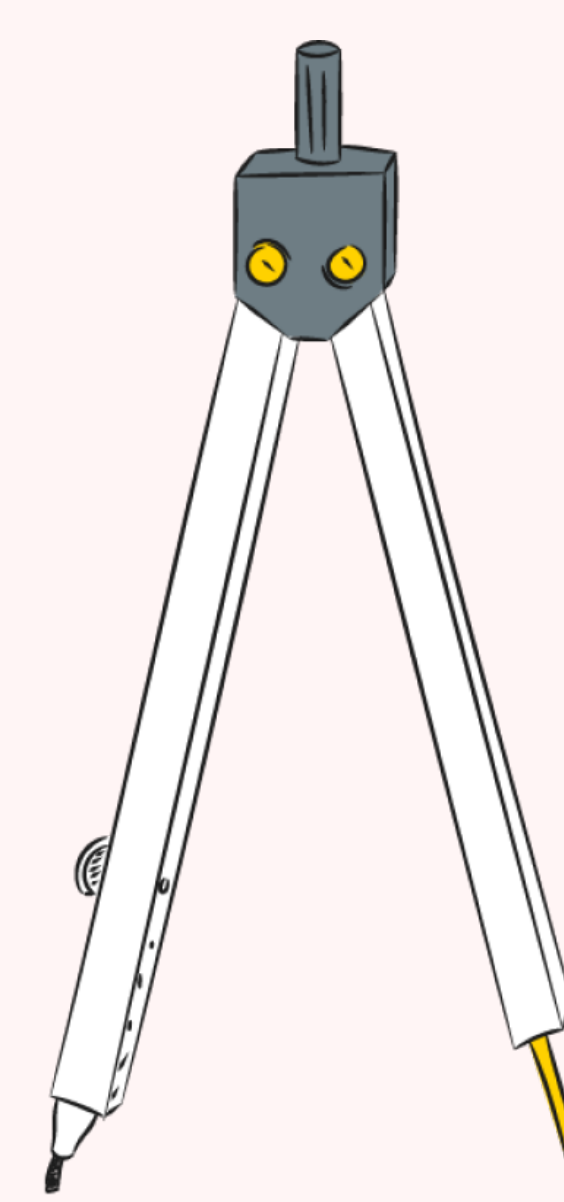
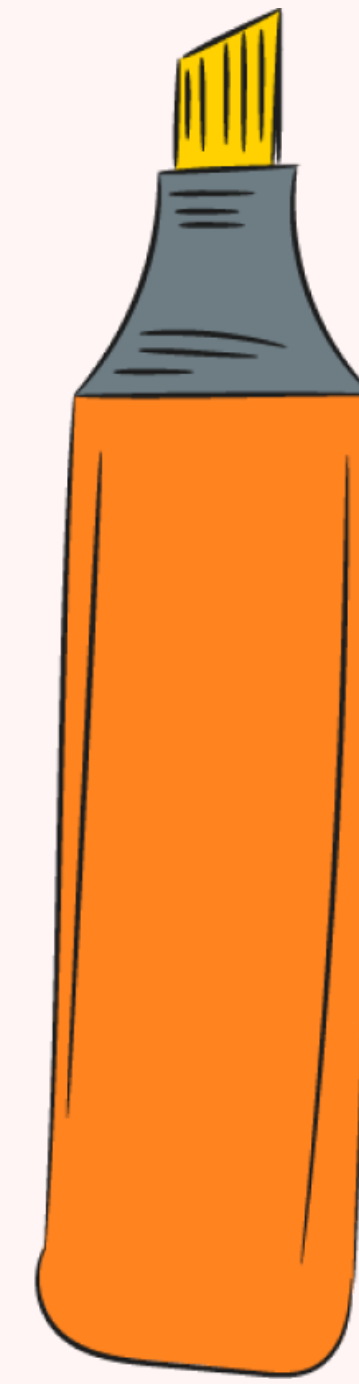


- Zásadní období pro psychiku
- Najet na **volnější režim**
- Nerozbít si **spánkový cyklus**
- Pouštět k sobě jen to, **co mi pomáhá**
- Využít **krátkodobou paměť**

(na dlouhodobou paměť spoléhám do té doby!)

Ozkoušené pomůcky

- NE: gumovací pero
- Mikrotužka > tužka
- Tři barvy pastelových zvýrazňovačů
- Nezapomeň úhломěr
- Nezapomeň hodinky
- Pohodlný outfit 



	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 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"/>	<input type="checkbox"/>
28.3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>

17.2	<input type="text" value="pocateem"/>			
1/1 b.	A	B	C	D
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0/1 b.	A	B	C	D
19	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0/1 b.	A	B	C	D
24	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0/1 b.	A	B	C	D
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0/2 b.	26			
26.1	<input type="text"/>			
26.2	<input type="text"/>			

Vizualizace



Zítřka touhle dobou to mám za sebou. 🕒

Test bude nepříjemný hodinu, pak si dám svačinu. 🐻

Je to jako patnáct písniček. 🎵

Zítřka touhle dobou už nemusím řešit přijímačky. 🎓

V září sem nastoupím jako student. 😍

Oslavím to a odpočinu si! 🎉

Afirmace

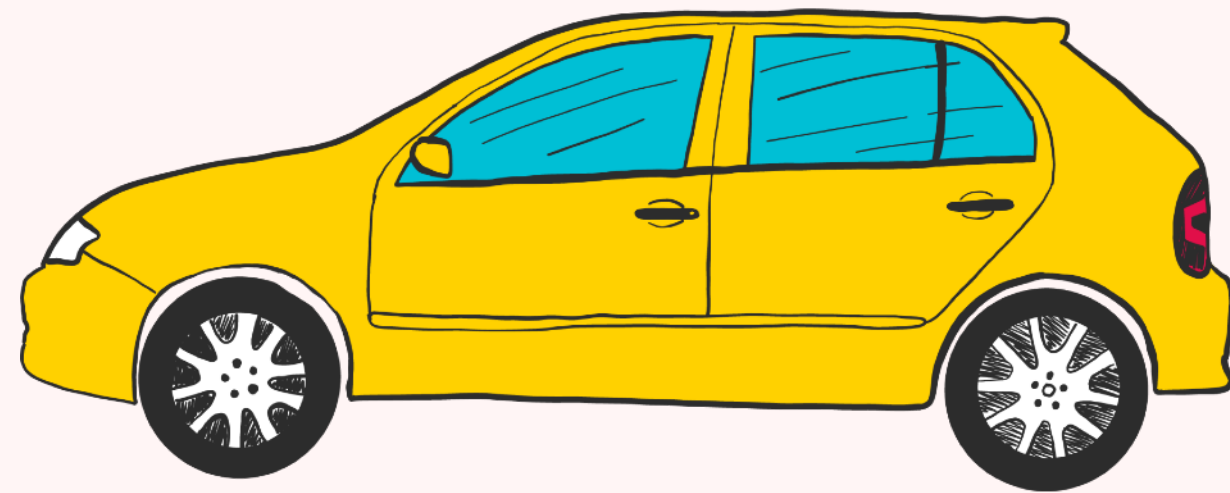


- Tohle pro mě není nové. Umím to. 🧐
- Vím, jak test vypadá, umím s archem. 📖
- Nedělám to poprvé. To jsme si říkali. 👍
- Mám kolem sebe lidi, kteří mě mají rádi. ❤️
- I když jsem nervózní, dokážu si poradit. 🧘
- Haha. Tak to se nepovedlo. Tak zítra. 😬

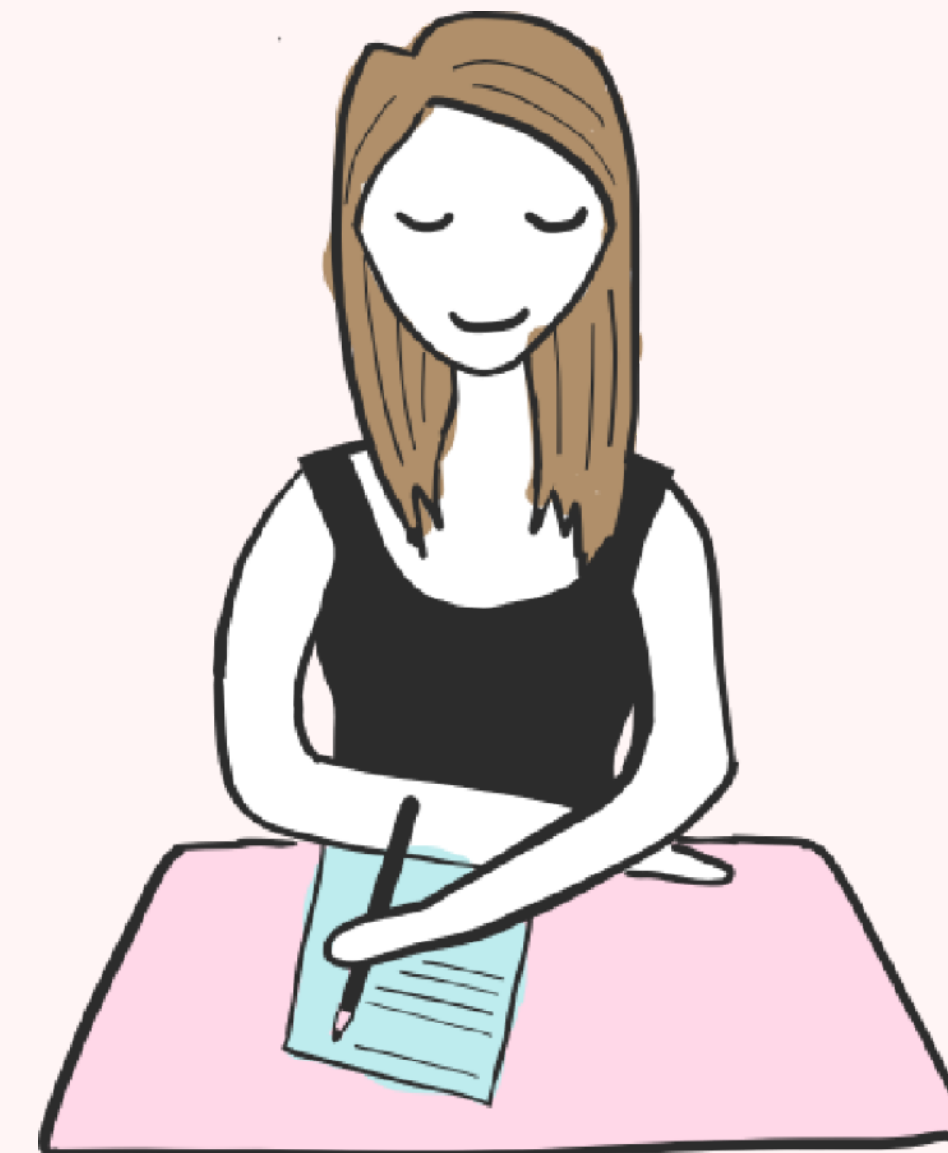
Ráno se soustředím na sebe



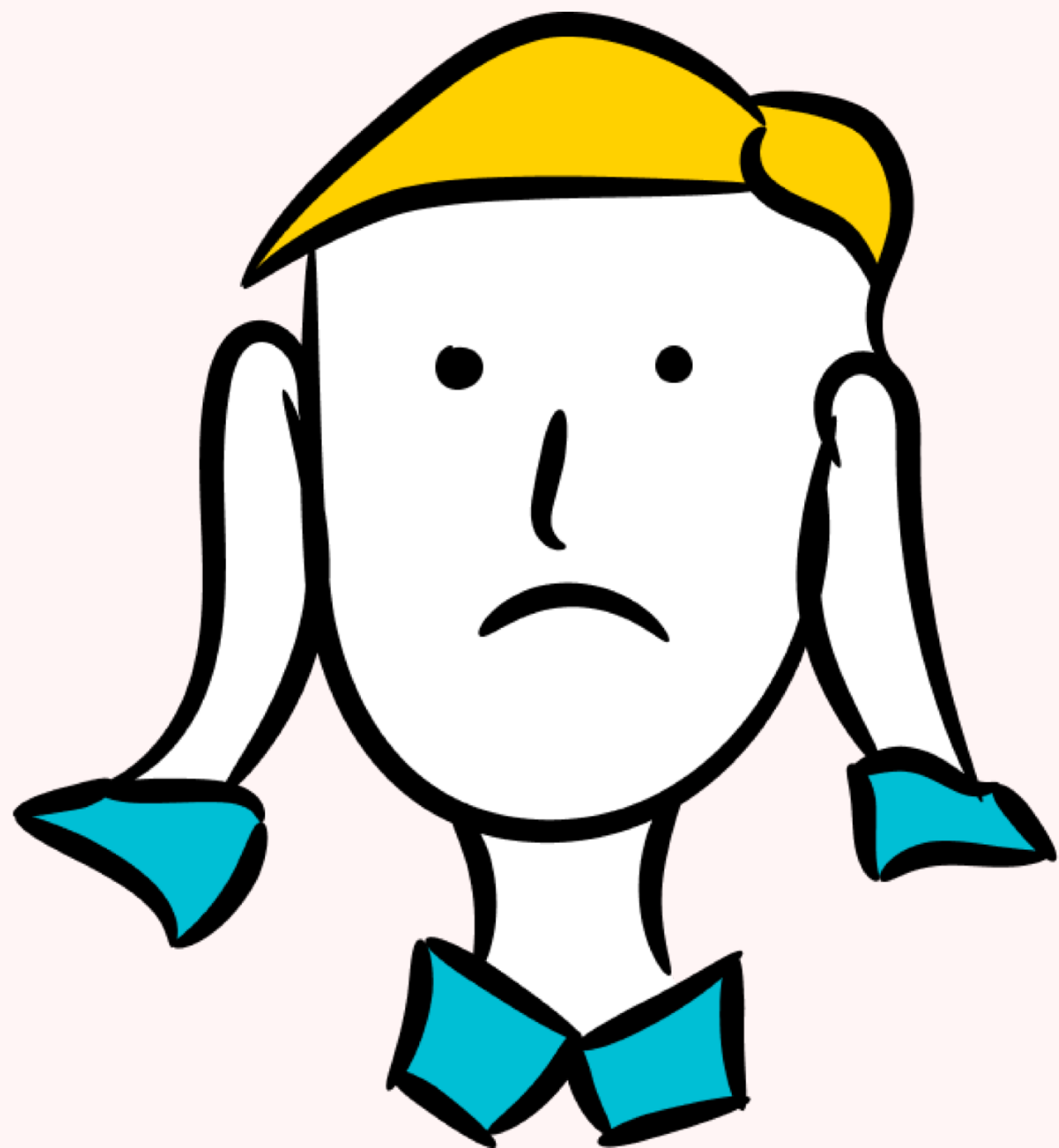
Cesta na zkoušku



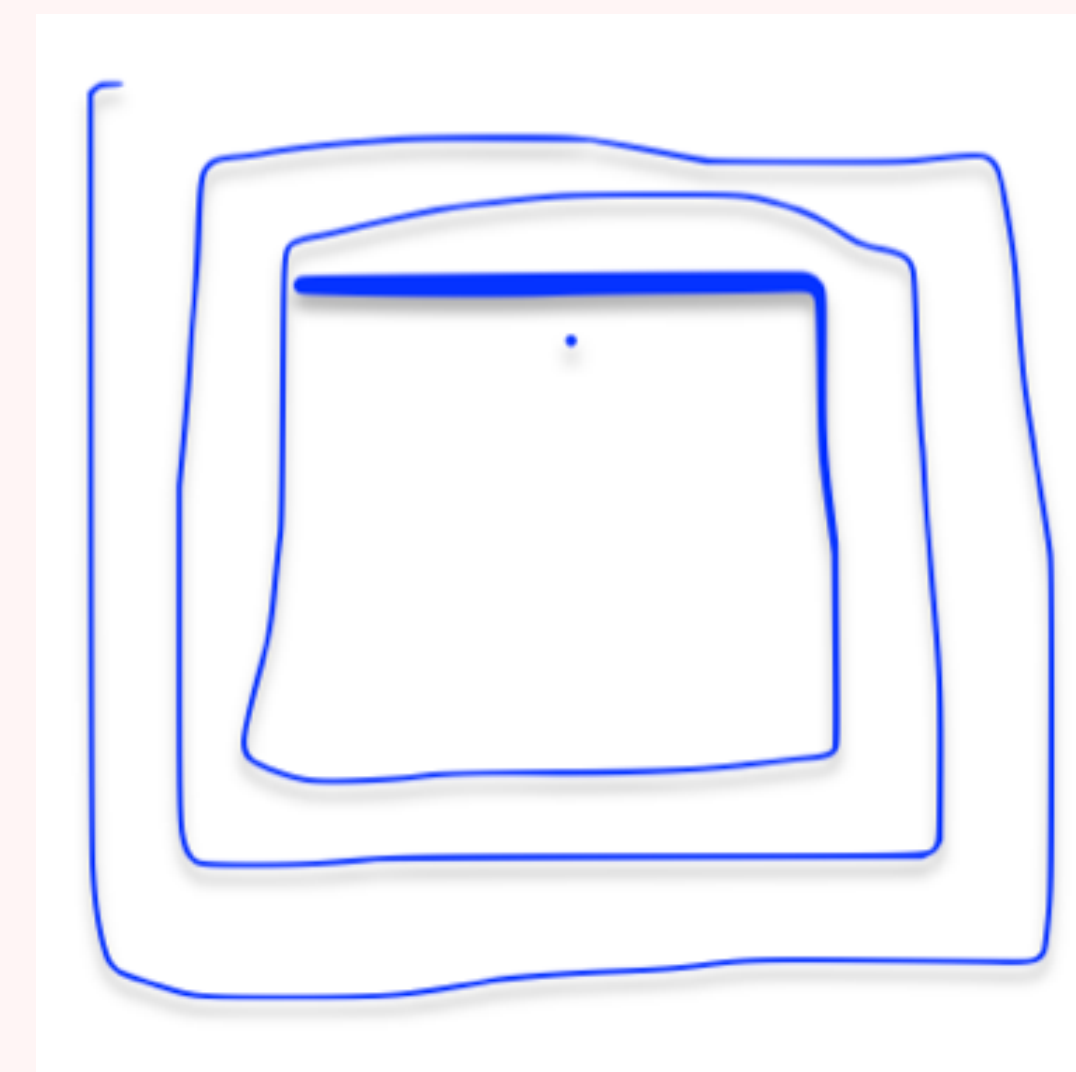
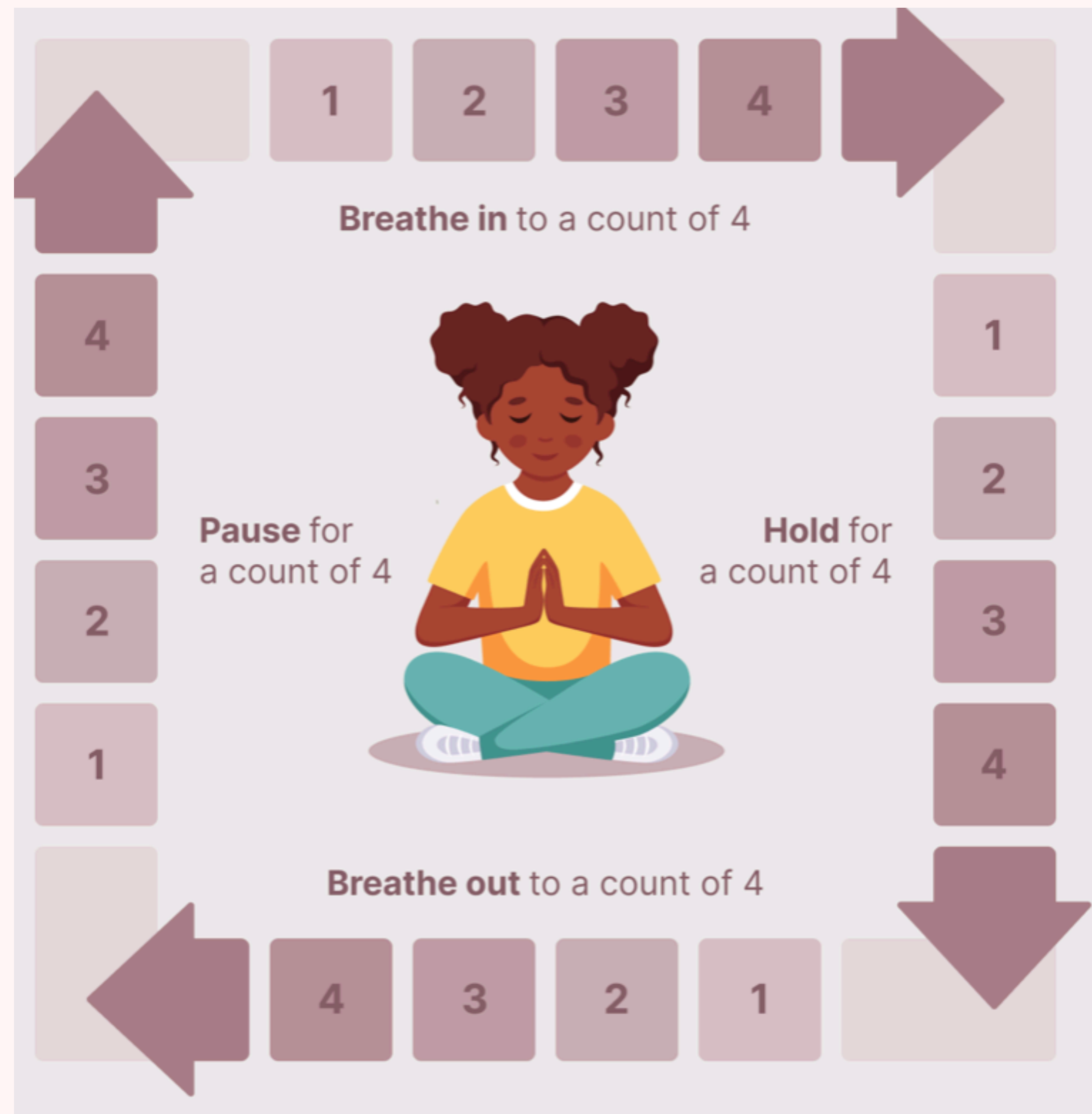
Začátek zkoušky



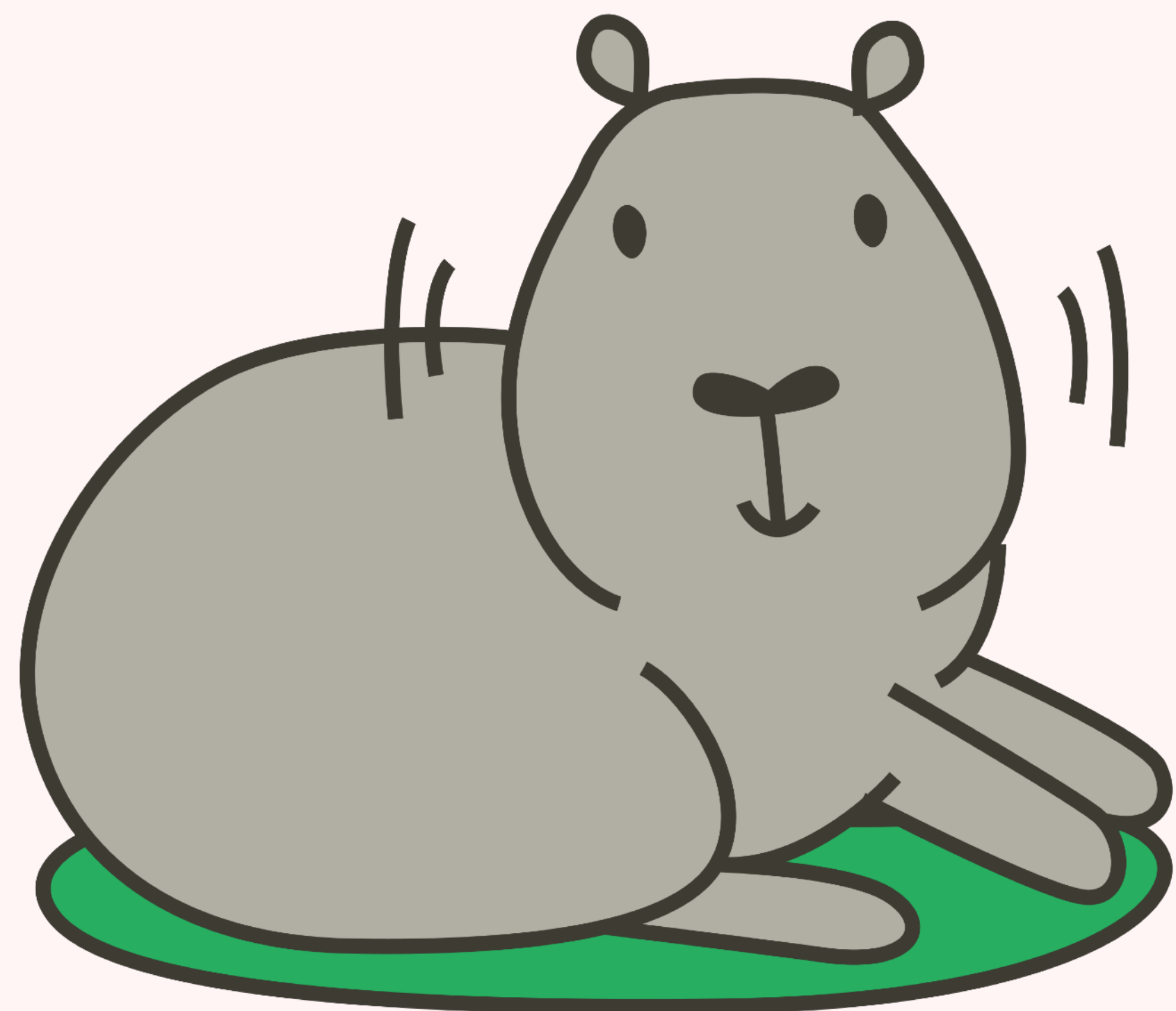
Přenesení pocitů



Dýchání



Mikropohyby



Uvolněný pohled jinam, ven.

Prokřupnutí zad o židli.

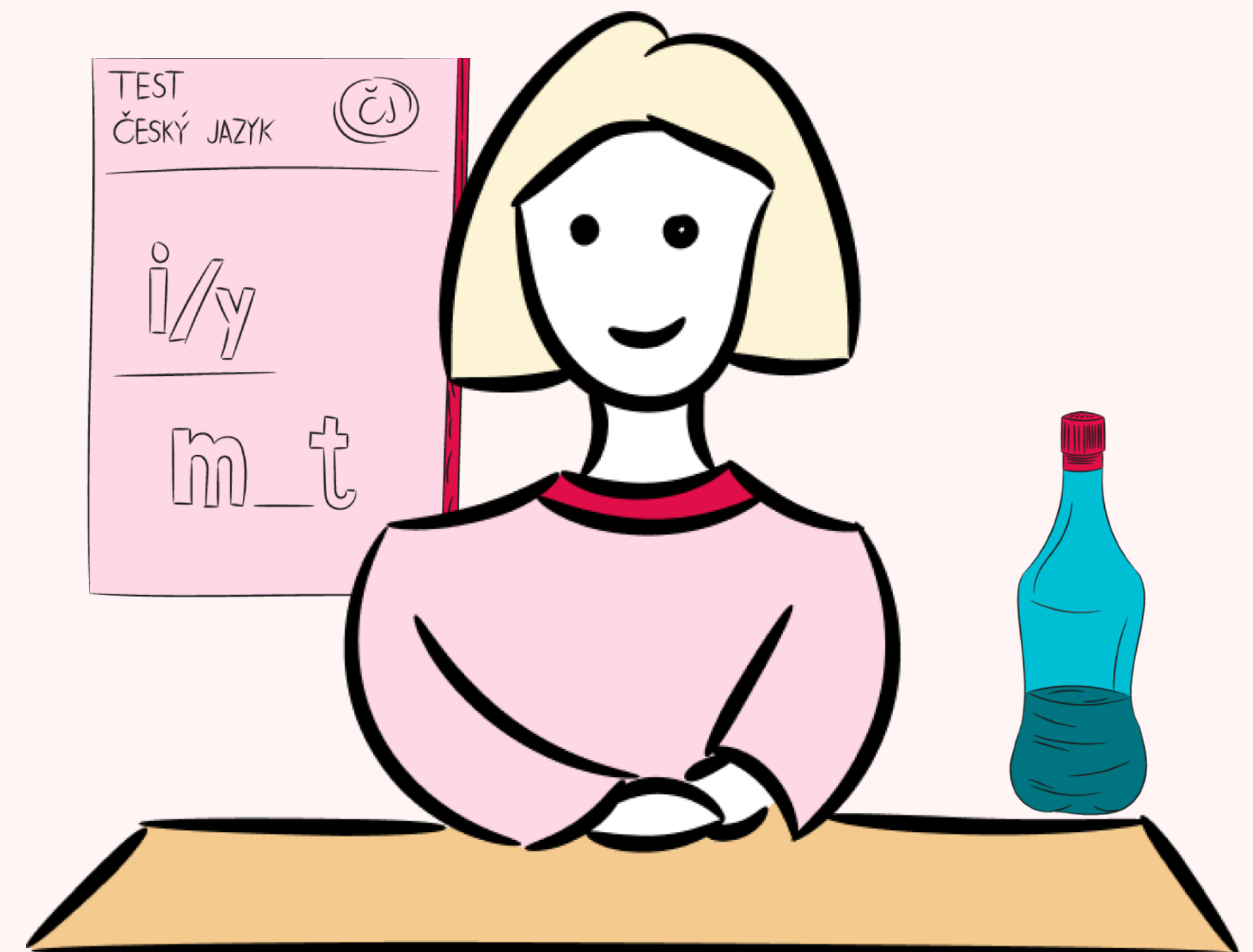
Hýbání prsty v botě.

Zatínání stehen.

Pohyb rukou, dlaní.

Plán na přestávku

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

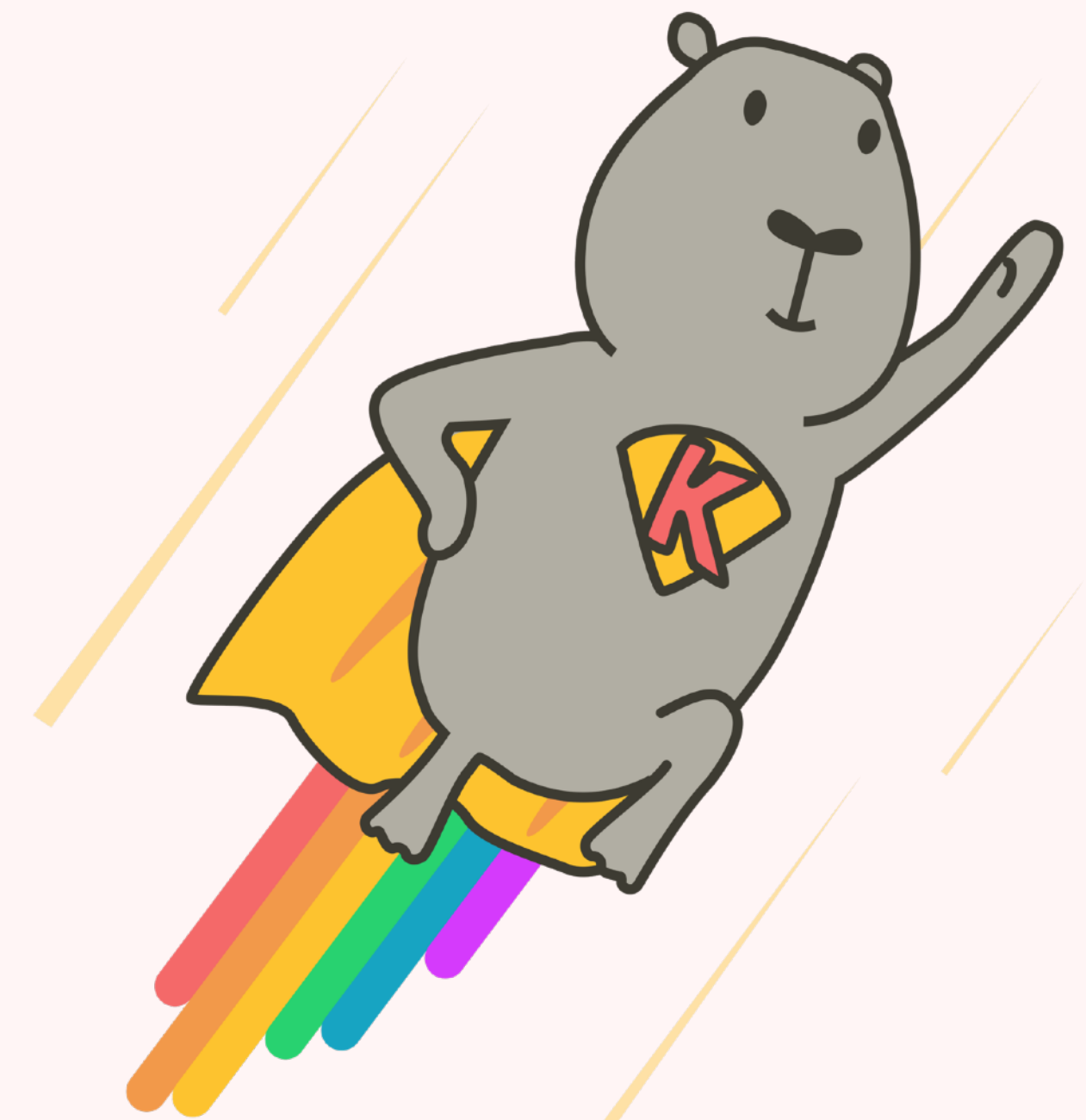


III. DOSTAVĚNÍ TESTOVÉ STRATEGIE

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**.



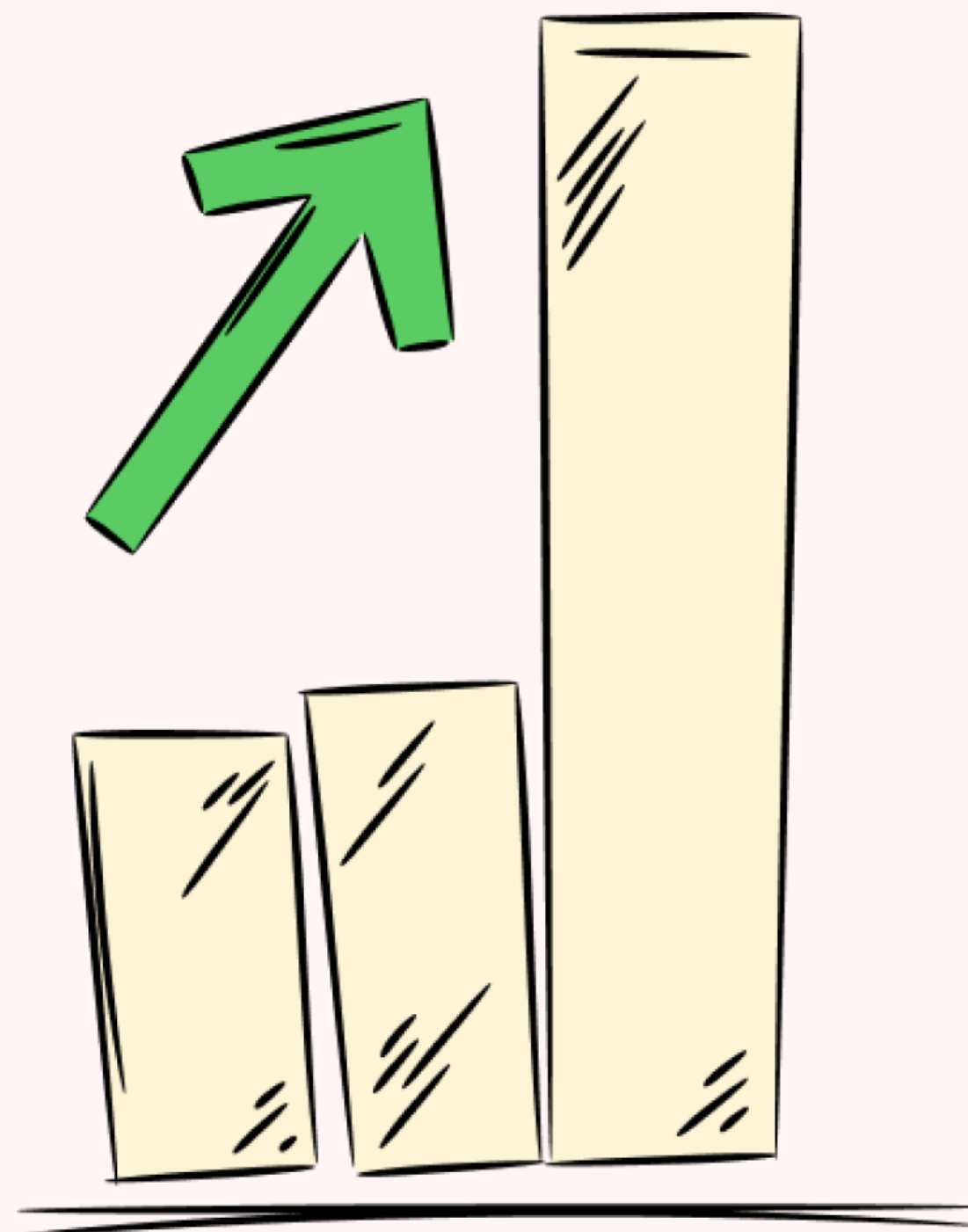
Pocity během přípravy

- Nikam se nedostanu.
- Je toho ještě **hrozně moc**.
- I když se na něco podívám, **stejně to mám příště blbě**.
- **Nestíhám**, nemám čas na tohle i na školu.
- **Nedokážu to pochopit** z vysvětlení.
- Všichni jsou chytřejší než já. Je mi **trapně**.
- **Rodiče** nade mnou lámou hůl.





zvykám si

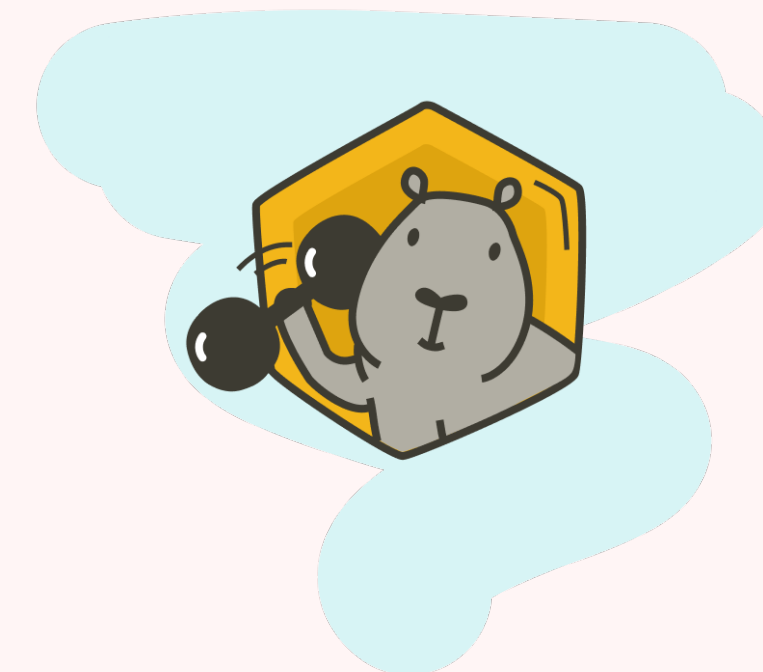


efektivně



zdravě

S nervozitou časově počítej



2 x napočítám do
šedesátí a nic nedělám

nakreslím šest domečků
nebo prasátek

tříkrát si řeknu abecedu

MATEMATIKA 9

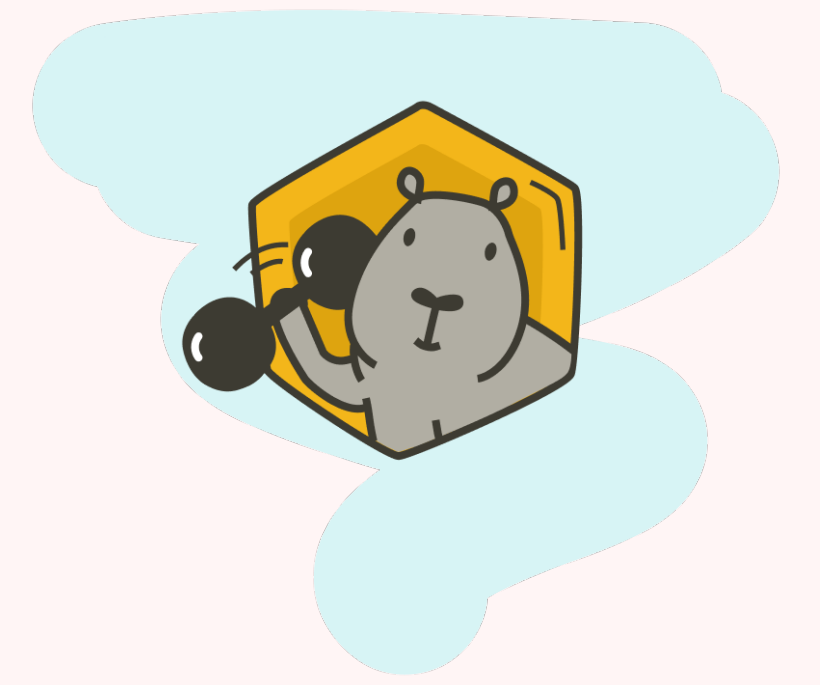


M9PAD23C0T01

DIDAKTICKÝ TEST

Jméno a příjmení

Začni vhodným příkladem



3.1

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

3.2

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

3.3

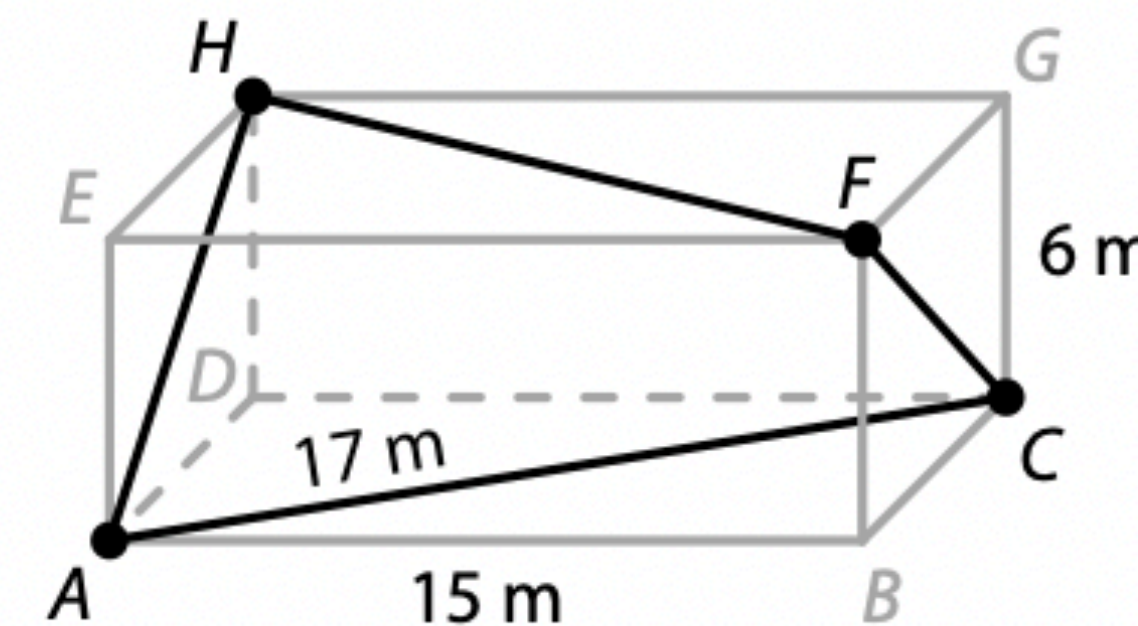
$$\frac{\frac{3}{5} : \left(\frac{2}{5} + \frac{1}{2}\right)}{\frac{7}{6} + \frac{7}{10}} =$$

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 kvádru A. Uvnitř haly je na podlaze, stropě a dv. Úhlopříčka vyznačená na podlaze ha



Napočítané časové milníky



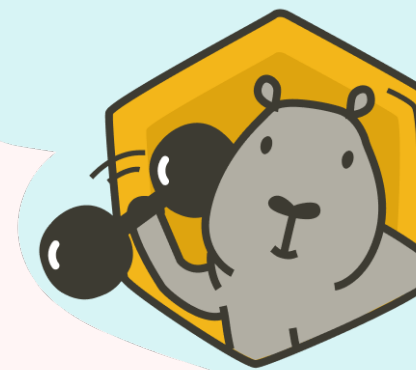
nerýsuju! = 14 úloh
8.50 rezerva + priority
9.00 = ú 15, 11
9.15 = ú 2-5
9.30 = 10 úloh done
9.40 = 12 úloh done
9.50 = 14 úloh done
5' rezerva

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

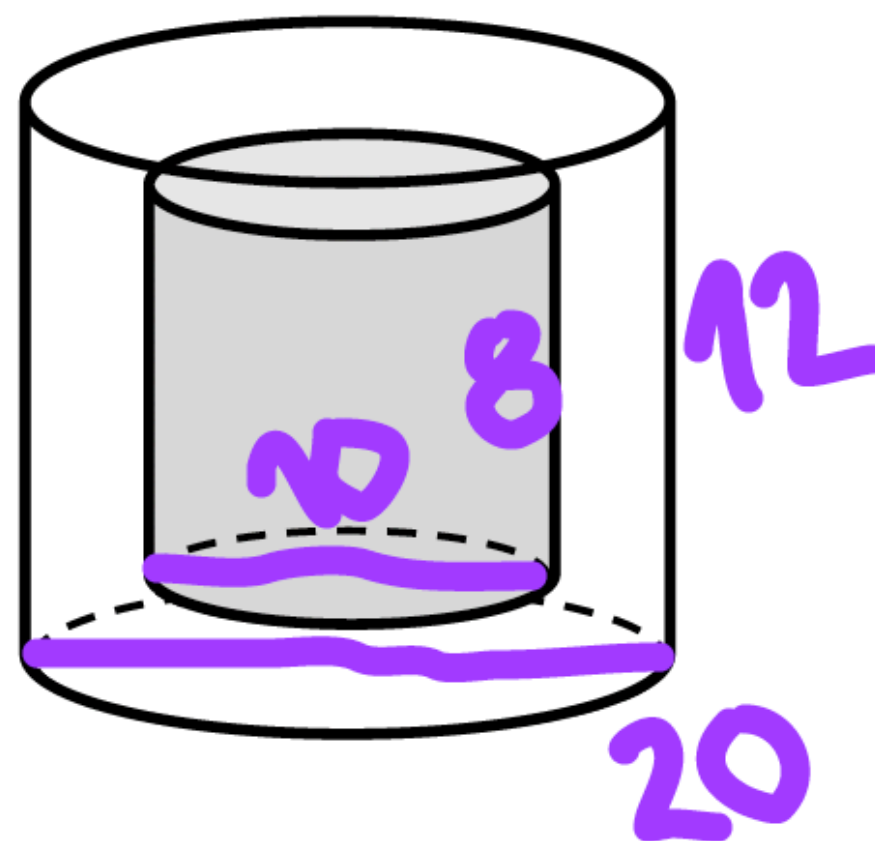
ČESKÝ JAZYK A LITERATURA				
Časové navýšení pro konání zkoušky	Začátek administrace zkoušky v učebně	Úvodní administrace (min)	Zkouška (min)/předpoklad	Závěrečná administrace (min)
–	10:50	15	60 / 11:05-12:05	5
25 %	10:50	15	75 / 11:05-12:20	5
50 %	11:05	15	90 / 11:20-12:50	5
75 %	11:25	15	105 / 11:40-13:25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

Vnímej celé zadání



VÝCHOZÍ TEXT A OBRÁZEK K ÚLOZE 2

Skleněné těžítka má tvar rotačního válce s poloměrem podstavy 10 cm a výškou 12 cm. ✓
Vnější část těžítka je z čirého skla, uvnitř je část z modrého skla, která má také tvar rotačního válce, a to s poloměrem podstavy 5 cm a výškou 8 cm. ✓

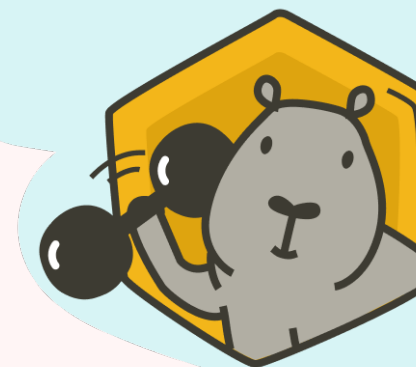


2 body

2 Vypočítejte objem čirého skla v těžítku. *— bílé*

Výsledek zaokrouhlete na desítky cm^3 . Pro výpočet použijte zaokrouhlenou hodnotu čísla π z tabulky na začátku testového sešitu.

Rychlost vs. zbrklost



3.1 Uvedte postup řešení:

$$\frac{5 - \frac{12}{30}}{\frac{14}{9}} = \frac{-\frac{7}{30}}{\frac{14}{9}} = \frac{-\frac{1}{10}}{\frac{2}{3}} = -\frac{3}{10}$$

7

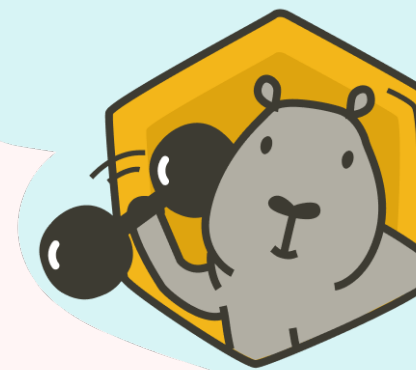
7.1

~~50 cm~~
50 cm²

7.2

~~100 cm~~
100 cm²

Strategie na jednotlivé úlohy



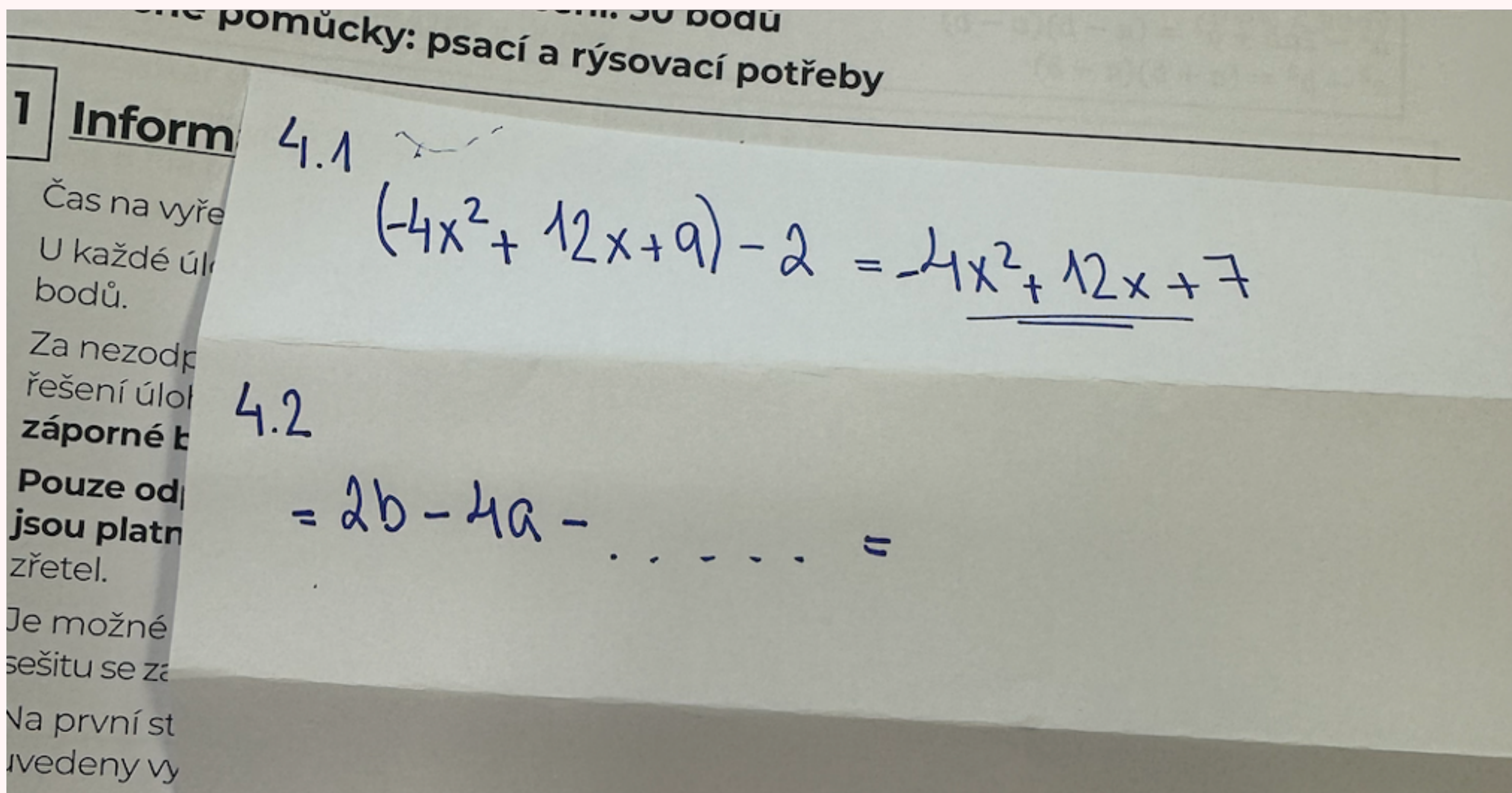
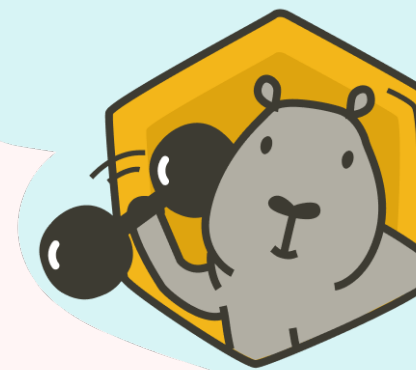
(1) Planinu Nazca, ležící na jihu Peru, zdobí nejrozměrnější grafické dílo světa. Na ploše velké **okolo** 520 kilometrů čtverečních se zde nachází více než 300 geoglyfů¹. Jsou tvořeny světlymi liniemi, které byly vyryty do tmavší povrchové horniny. Některé obrazce znázorňují lidské postavy, jiné mají **podobu** zvířat. Pozornost upoutají zejména **gigantické obrazce**: obří pavouk velký 45 metrů, stometrová opice či **kondor** s **rozpětím křídel 120 metrů**. Kromě těchto motivů jsou tu i geometrické tvary a **prosté** linie.

Zakódování 3-4 klíčových slov a jejich zpětné ověření oproti textu:

6.3 Jeden z **gigantických** obrazců nacházejících se na planině **Nazca** zachycuje **kondora**, jehož **křídlo** měří **120 metrů**.



Pořádek ve vlastní práci



4

4

Upravte a rozložte na součin vytknutím:

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



4.2

Umocněte a zjednodušte (výsledný výraz nesmí obsahovat

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



4.3

Zjednodušte (výsledný výraz nesmí obsahovat

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

Bezpečný přepis

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

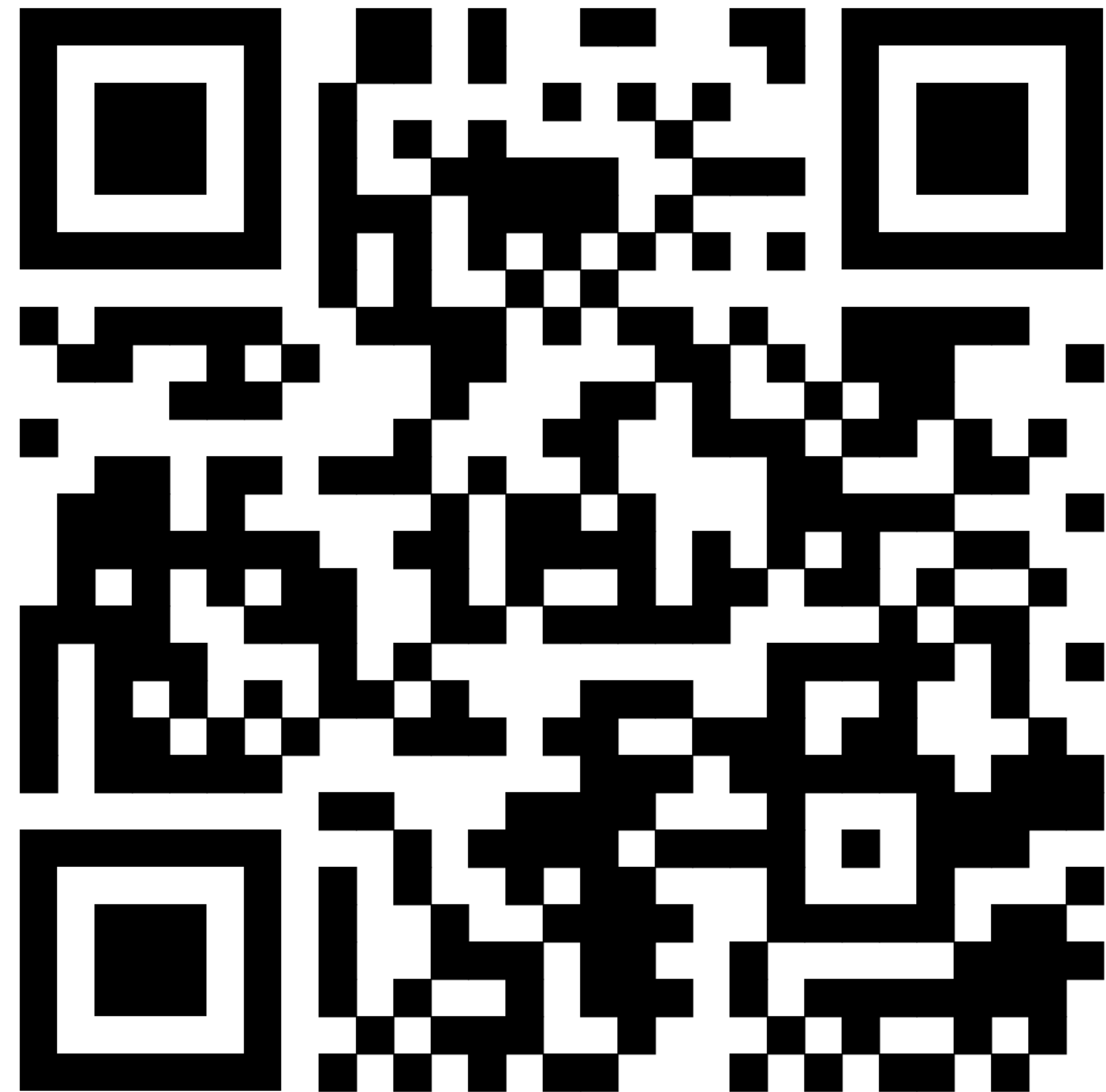


Zformuluj si svoji strategii a pošli nám ji



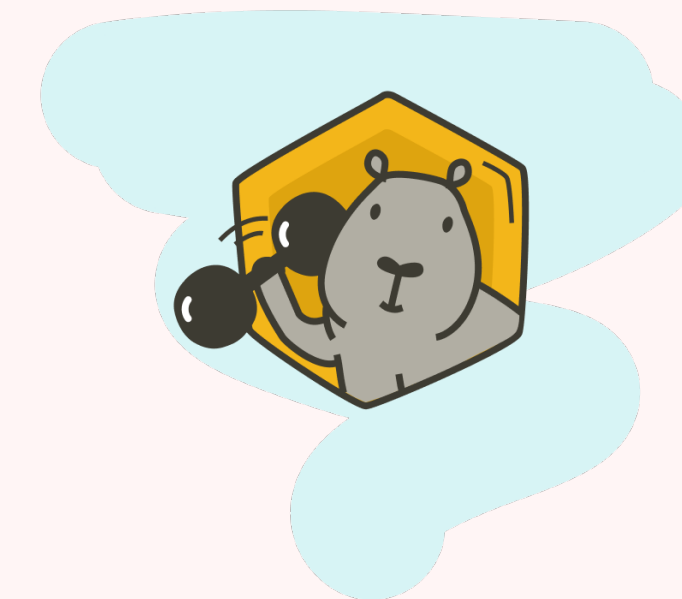
- 1) Kterými úlohami začínáš? Řekni nám prvních 3-5 úloh.
- 2) Co si necháváš na **konec** nebo cíleně **vynecháváš**?
- 3) Kolik úloh z M budeš mít vyřešeno po **20 / 40 / 60** minutách?
- 4) Kolik úloh z ČJ budeš mít vyřešeno po **20 / 40 / 60** minutách?
- 5) Jaké máš **hodinky** a jak často na ně 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) Jaké **tři afirmace (=ujištění)** si řekneš, když začneš panikařit?
- 10) Co je tvoje **nejoblíbenější cukroví**?

Zformuluj si svoji strategii a pošli nám ji



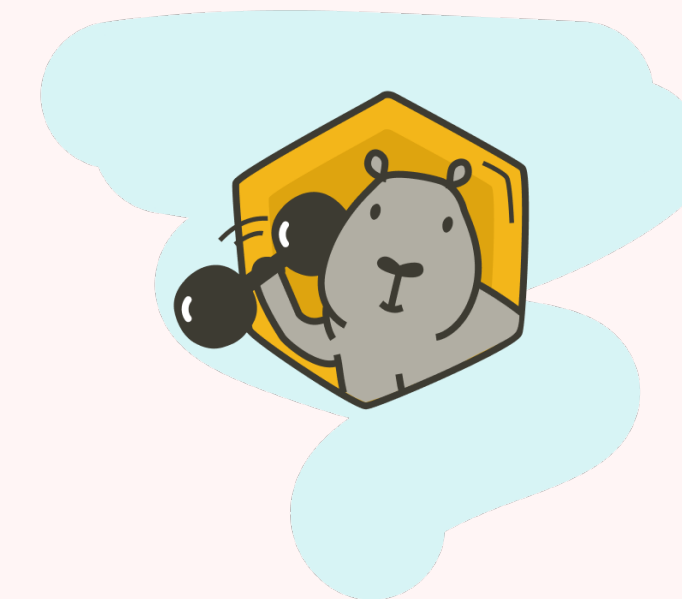
Formulář na 20-25 minut
(přes Vánoce)

IV. TŘI KROKY K BODOVÉMU ZLEPŠENÍ



Krok 1: Bodové meníčko z Mekáče

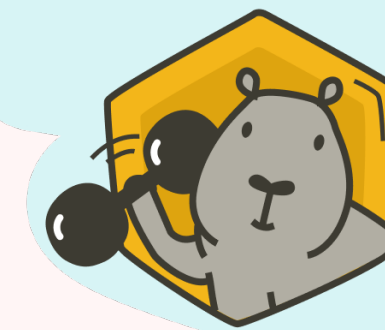
- Kolik bodů z předmětu **potřebuješ?**
- Vezmi si prázdný test a kroužkuj zeleně a červeně
 - **zeleně**: body, co dáš už teď a můžeš s nimi počítat
 - **červeně**: body, které chceš jako další v pořadí získat
- Zvládnutelný posun = **5 bodů nahoru / týden**



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 veličiny, odmocniny, podmiňovací způsob, vidy...)

Krok 3: Makej na **červených** oblastech



< Zpět

Červená obálka (85)



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 51

Matematika 34

Číslo a proměnná

16 >

Geometrie – konstrukce

4 >

Geometrie – úlohy

11 >

Nestandardní matematika

1 >

Závislosti a vztahy

2 >

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

Aplikační úlohy

5 >

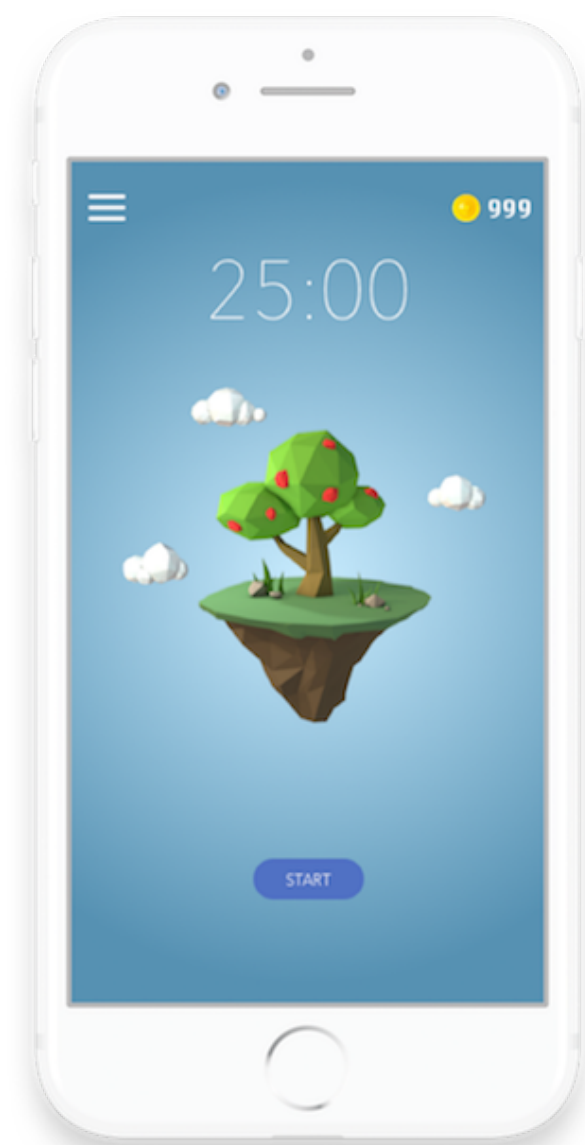
Proměnná

3 >

Rovnice

2 >

V. TIPY NA DÁRKY



Plantie app



Headspace



Spotify



Forest app



Audiovky



**Recepty,
jóga,
meditace**



**Nastavitelné
žárovky**



Hodinky



**Brýle proti modrému
světlu**



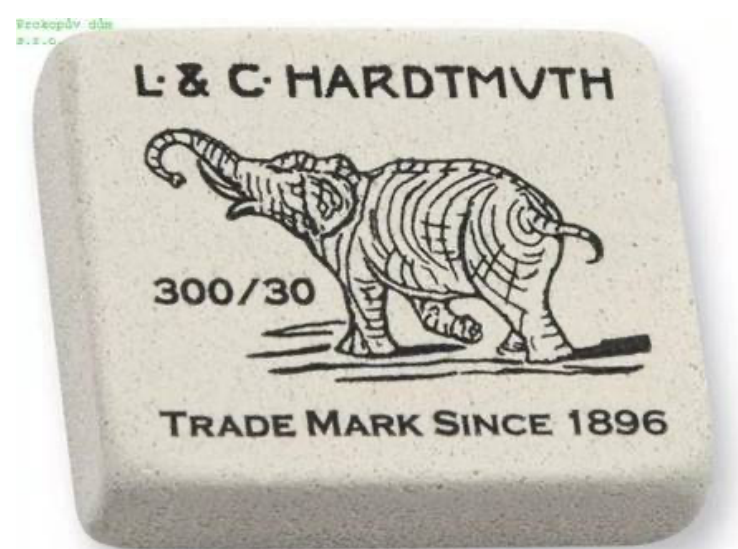
**Vonná tyčinka
na soustředění**



**Elpida – pletené
ponožky od babičky**



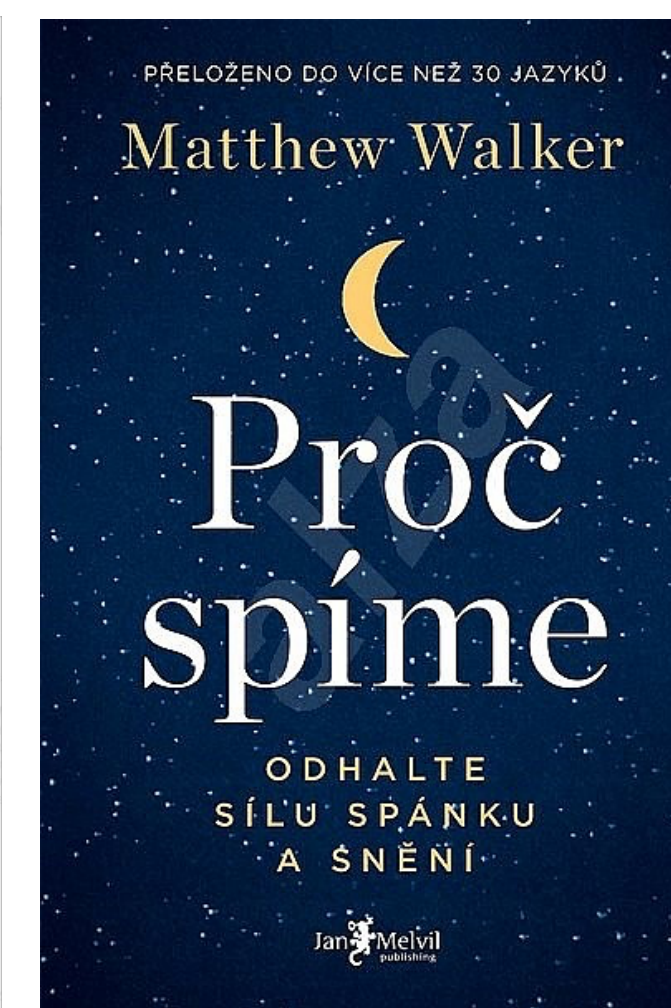
Procvičovací kartičky



Koh-i-noor rýsovací potřeby



Pastelové zvýrazňovače



Knížky



(Teplý) jablečný mošt k učení

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

