

# První středoškolské dny 🧡



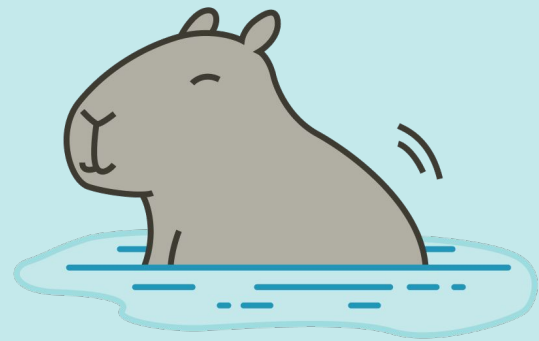
# Co si dnes povíme

1. Očekávání před nástupem
2. První den v nové škole
3. Adapták – co (ne)dělat
4. Tipy na efektivního učení
5. Prostor pro otázky



# Očekávání před nástupem

- Nervozita je normální a cítí ji i ostatní
- Nepřeceňuj první dny a sociální sítě – realita je jiná
- Projdi si instrukce, které škola zaslala
- Měj funkční e-mailovou adresu
- Bez pokynů se nepouštěj do nákupu pomůcek a učebnic



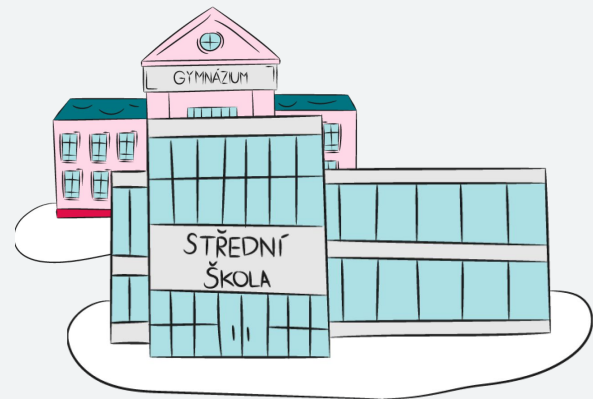
## Praktický úkol – reflexe

1. Co bylo na ZŠ super a bude se Ti po tom stýskat?
2. Je něco, co se Ti na ZŠ nelíbilo a rozhodně to nechceš zažít na střední?
3. V přítomnosti koho se cítím dobře a čím je to způsobené?
4. Co mí blízcí říkají o mých dobrých / slabých stránkách?
5. Jak chceš, aby ti ostatní říkali?
6. Jak nechceš, aby k tobě přistupovali?
7. Pět věcí, které můžeš udělat, aby se ostatní cítili dobře.



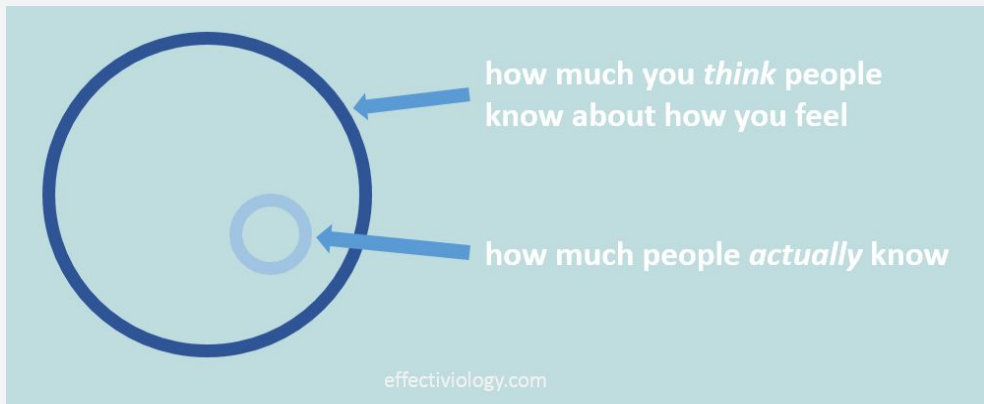
# První den v nové škole

- ...není vůbec tak zásadní, jak se zdá!
- čeká tě seznámení se třídou, prohlídka školy, přidělení skříněk apod.
- buď odpočatý, nachystej si čisté oblečení a buď upravený
- poslouchej instrukce, piš si poznámky
- dones včas podepsané dokumenty, administrativní úkony
- někde je focení / máte donést fotku na ISICa apod.
- seznam pomůcek k nákupu
- seznamování není soutěž, netaktizuj – nejsme v Prostřenu ;)

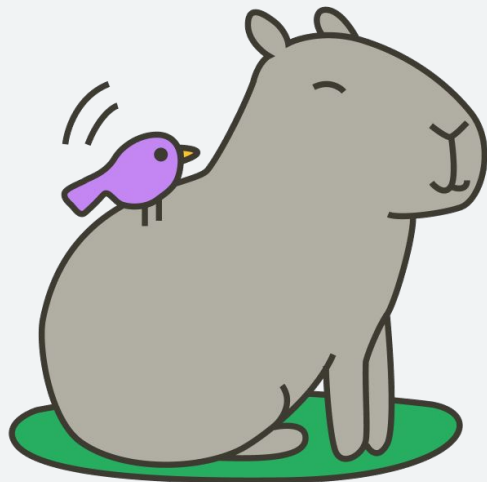


# Najdi balanc mezi dvěma extrémny

- **Spotlight efekt** – *všichni na mě koukají*
- **Iluze průhlednosti** – *proč mě nikdo nechápe?*



# Otřepaná rada – buď sám sebou...



## Prakticky: probud' v sobě to nejlepší

# Drobné laskavosti první dny

- Řekneš mi u oběda víc o tom, jak máš tréninky a zápasy?
- Po škole půjdu koupit sešity, budeš se chtít připojit?
- Už jsi ve třídním whatsappu, nebo tě mám přidat?
- Jdu si koupit sendvič, mám ti něco donést?
- Promiň, úplně mi vypadlo, jak chceš, abychom tě oslovovali?
- Připomeneš mi prosím, odkud že to dojíždíš?
- Řeknu ještě Kačce a Tomovi, jestli se připojí, jo?
- Díky, že na mě myslíš, tyhle začátky jsou pro mě jako introverta hrozně těžký.

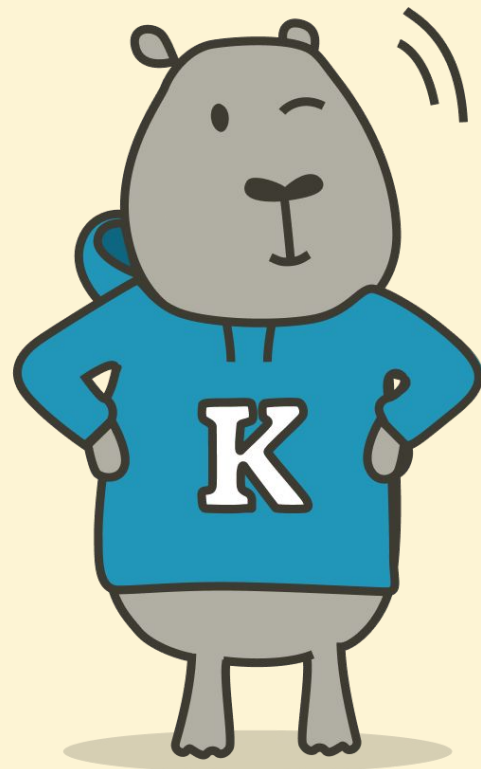




# Adaptační kurz

co s sebou:

- oblečení k zašpinění
- zabal se prakticky pro všechny případy
- nebrat cennosti
- nouzové svačinky
- ňamky ke sdílení
- hudební nástroj / míč
- reprák
- friendship bracelets:))



# Adaptační kurz

## co očekávat:

- týmové hry napříč skupinkami
- individuální aktivity
- aktivity podněcující konflikt a jeho vyřešení
- „forma převažující nad obsahem“
- sonda do chování ke spolužákům a učitelům



# Drobné laskavosti adaptáku

- Mám na tebe počkat, nebo dorazíš na sraz potom?
- Jdu si do chatky pro mikinu, mám ti taky něco vzít?
- Beru pastu, tak nemusíš brát.
- Nevadí ti, že mám tu tašku tady?
- Chutnalo ti, nebo máš ještě hlad?
- Mám nastavit budíka? Kolik času ráno potřebuješ, ať nás nebudím brzo.
- Nechrápala jsem v noci? (špunty!))
- Bylas v tom kvízu fakt dobrá, hustý.
- Sorry, jestli jsem vám to kazila, hrozně mi nejdu míčové hry.
- Naši mě vyzvednou u busu, budeš chtít někam hodit?
- Moc díky za organizaci. Díky za pomoc. Dobré ráno, dobrou noc.



# Drobné laskavosti adaptáku

## dej slovo a prostor ostatním

- „Promiň, teď jsem dlouho mluvil já, co si o tom myslíš?“
- „Skočila jsem ti do řeči, co jsi chtěl říct?“
- „Dneska jsi zmiňoval, že hraješ tenis. Kde trénuješ?“



## nezapomeň na konsent

- zejména u kontaktních her
- bez svolení na nikoho nesahej, nenarušuj osobní prostor
- „Vezmu tě za ruku, můžu?“
- „Zavážu ti oči, je to v pohodě?“

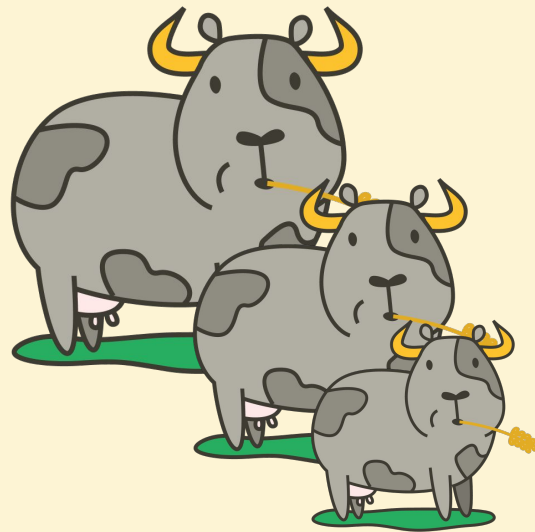
# Tohle ne

- „Tyjo vaše třída je daleko lepší, u nás jsou mega divný lidi.“
  - „Jako když mu ten míč spadnul podesátý, tak jsem si myslel, že už ho vyřvu.“
  - „Ty sprchy jsou totálně nechutný, nevím, proč za ty peníze jedeme do tohohle skvotu.“
  - „Ti učitelé hrozně blbě čumí a furt si o nás povídají.“
  - „Zavolala jsem rodičům, aby mi dovezli nějaký jídlo, fakt nemám jinou možnost.“
- 
- Přehnaná soutěživost, hrocení.
  - Využívání slabin ostatních, zejména pokud jsi vůdčí typ.
  - Vymezování se proti programu, pedagogům.
  - Nekonstruktivní, nepartnerské jednání.
  - Na adapták nepatří alkohol ani drogy!



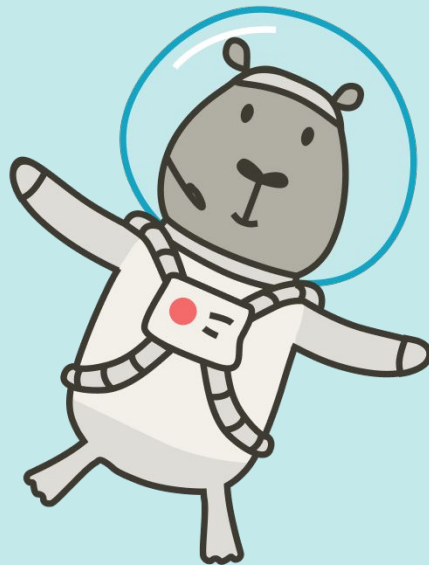
# Co dělat když...

- ... jsem v něčem jiný/svůj?
- ... jsem introvert?
- ... se stane cringe moment?!
- ... se nějak ztrapním?
- ... se objeví šikana?
- ... na mě někdo bude mít blbý kecy?
- ... se něco nepovede v týmové hře / začnou se vyhrocovat emoce?
- ... budu mít z něčeho úzkost?



# Co bude na střední jinak

- dospívání :) ne vždy je to lehké – buďte na sebe hodní
- větší důraz na samostatnost
- větší bloky látky, větší testové celky
- kontakt se staršími žáky
- možná jiné oslovování učitelů
- profilace do jednotlivých předmětů
- zhoršení známek



# 3 neefektivní techniky učení

## Opakované pročitání

nejpopulárnější mezi  
studenty



## Zvýrazňování a podtrhávání

Bez důkazu zlepšení  
zapamatování učiva.

Užitečné pro lepší orientaci  
v zadání.

## Sumarizace (výpisky)

Přehnané vypisování blokuje  
pochopení učiva  
a zabraňuje soustředění.



# 2 efektivní techniky učení

Aktivní vybavování

Angl.: Active recall



Fázované  
opakování

Angl.: Spaced  
repetition

# Jak to v pohodě zvládnout

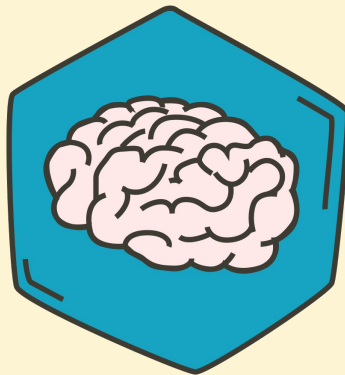
- ve škole pracuj, ať nemáš doma druhou směnu
- udělej si přehled předmětů a z čeho si hodnocený – prioritizuj
- dělá ti předmět problém? domluv si doučko, ať ti neujede vlak
- **proaktivita = výhra**
  - vyber si referát
  - nech se vyzkoušet
  - nevyhýbej se testům



# Tipy na super výkony



Poznámky



Testy



Referáty

| CUES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DATE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MODULE/CLASS | TOPIC |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| <p><b>reduce &amp; recall</b></p> <p>AIM: reduce notes to essential ideas to practice recall</p> <p>WRITE SOON AFTER CLASS</p> <p><b>Step 1.</b><br/>Review NOTES column + pull out:<br/>- key words<br/>- key concepts<br/>- authors<br/>- dates<br/>- facts</p> <p><b>Step 2.</b><br/>Formulate questions based on your NOTES e.g. what are Pascal's 4 principles of complexity theory?</p> <p><b>Step 3.</b><br/>Write these cues and questions in this column alongside the corresponding NOTES</p> | <p><b>NOTES (record)</b></p> <p>AIM: record as many key points as possible</p> <p>TAKE DURING CLASS</p> <p>What do I write here?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- key words and ideas</li> <li>- important dates/people/places</li> <li>- diagrams/charts</li> <li>- formulas</li> <li>- examples/case studies</li> <li>- critique - strengths/limitations</li> </ul> <p><b>Top tips</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- use bullet points instead of full sentences</li> <li>- use symbols and abbreviations</li> <li>- leave a line between ideas</li> <li>- don't mindlessly copy from the slider or textbook - write in your own words where possible</li> <li>- use a method that works for you. Take notes in a format that you understand so you can make sense of them later.</li> </ul> |              |       |
| <p><b>SUMMARY (reflect &amp; review)</b></p> <p>AIM: review the main ideas + reflect on their importance</p> <p>WRITTEN AFTER CLASS</p> <p>Briefly summarise the main points from your notes. This section is useful when searching for info later.</p> <p>Think about:<br/>- why is this info important?<br/>- what conclusions can I draw?</p>                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |       |

## Cornell metoda zápisků



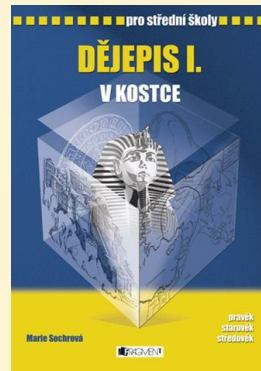
## Obálková metoda jako z To dáš!



## Uč se v knihovnách



## Forest app



## Kostky, TedTalks, School of Life videa



Jsi můj zkoušející pro téma vzniku samostatného Československa. Nahrávám v pdf naši učebnici, z jejího obsahu mě zkoušej. Vytvoř otázky, na které budu odpovídat jedním/dvěma slovy nebo letopočtem. Zaměř se na tučně zvýrazněné pojmy, jména, roky. Napiš vždy jednu otázku, potom mě nech odpovědět. Vyhodnocuj odpovědi buď "správně", nebo "špatně". U špatné odpovědi mě nech zodpovědět ještě jednou, pak mi ukaž správnou odpověď. Poté polož další otázku. Celkem bude otázek 20.



Prosím nahraj učebnici ve formátu PDF, abych mohl začít připravovat otázky.

## Nech se vyzkoušet Chatem GPT



### Využij čas na cestách:

- audio shrnutí
- chatgpt
- vlastní myšlenkové mapy



Referáty si zkoušej před zrcadlem a na čas

**Užijte si poznávání a učení!**

**Jste nejlepší! 🧡**



**Jak se teď cítíte?**  
Trápí vás něco? Chcete něco probrat?  
Na co se těšíte?



# Líbilo se Ti u nás?

## Doporuč nás prosím dál! ❤️



Budeme moc rádi za doporučení pro příští devátáky, abychom mohli pomoci i jim. Na všechny recenze s radostí odpovídáme, dávejte nám o sobě vědět! 🥰

Za celý tým Míša, Adam, Anička, Jovanka, Dan a Adam