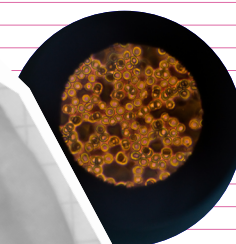
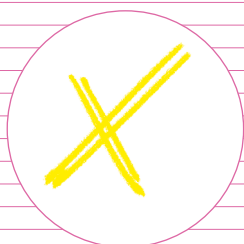
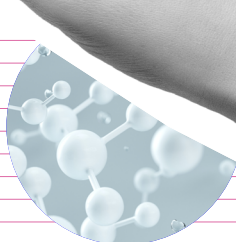
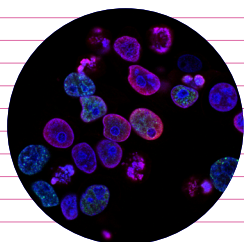


Přijímačky na střední školy

PŘIHLÁŠKY, ADMINISTRATIVA A VŠE OKOLO



CO SE ZMĚNILO S DIGITALIZACÍ ??

1.

Přihlášky jde podávat **třemi způsoby**: pomocí systému DIPSY po přihlášení, bez přihlášení tištěným výpisem získaným z DIPSY nebo klasicky papírově. U papírového podání neuvidíš své vyhodnocené testy v systému.

2.

Můžeš podat přihlášku až na 3 školy nebo obory bez talentové zkoušky a až na 2 školy nebo obory s talentovou zkouškou. Celkem tedy můžeš mít v přihlášce vyplněno max. 5 škol nebo oborů. Přihlášku do všech oborů podáváš v termínu od 1. do 20. února 2025.

3.

V přihlášce je **důležité pořadí škol**. Ty řadíš podle toho, kde chceš studovat nejvíc a kde nejmíň. Tvoje prioritní škola bude na prvním místě. Na pořadí si dávej opravdu pozor, protože je závazné a nejde ho po 20. únoru měnit.

4.

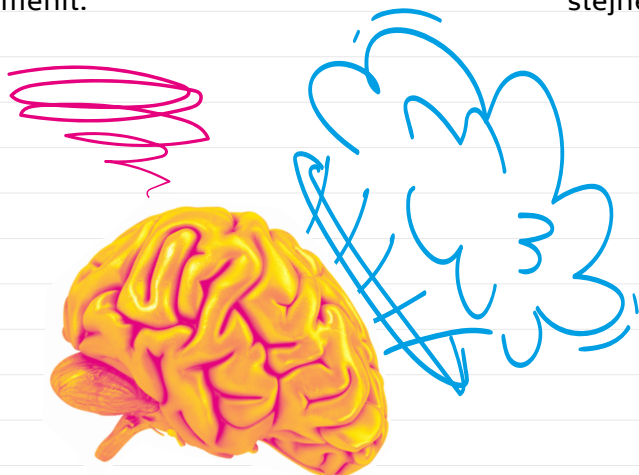
Když tě na školu přijmou, **už nepodáváš zápisový lístek**. Budeš automaticky přijat/a do zvolené školy podle svých preferencí a výsledků přijímaček.

5.

Nemá smysl podávat odvolání, pokud škola skutečně nepochybila. Nijak ti to nepomůže, protože místa na školách už budou zabraná podle prioritních škol stanovených v přihlášce. Pokud se stane, že přece jen nebudeš chtít nastoupit do školy, která tě přijala, **budeš se muset vzdát svého přijetí** a podat si přihlášku do druhého kola. Ovšem s rizikem, že škola, kde chceš studovat, nemusí druhé kolo vypisovat.

6.

Pokud se hlásíš pouze na jeden obor vzdělání s maturitní zkouškou, máš nárok psát jednotnou přijímací zkoušku **ve dvou termínech** stejně jako ostatní.



DŮLEŽITÉ TERMÍNY !!!

sobota 1. ÚNORA 2025 V systému DIPSY bude zveřejněn seznam škol vypisujících 1. kolo přijímaček včetně kritérií (na webových stránkách škol a ve škole se zveřejní kritéria do 31. ledna 2025)	čtvrtek 20. ÚNORA 2025 Poslední den pro podání přihlášek na obory s talentovými zkouškami i bez nich
pátek 11. DUBNA 2025 1. termín přijímaček pro čtyřleté obory včetně nástavby	pondělí 14. DUBNA 2025 2. termín přijímaček pro čtyřleté obory včetně nástavby
úterý 15. DUBNA 2025 1. termín přijímaček na víceletá gymnázia	středa 16. DUBNA 2025 2. termín přijímaček na víceletá gymnázia
úterý 29. DUBNA 2025 1. náhradní termín přijímaček na SŠ	středa 30. DUBNA 2025 2. náhradní termín přijímaček na SŠ
čtvrtek 15. KVĚTNA 2025 Vyhlášení výsledků 1. kola přijímaček	úterý 20. KVĚTNA 2025 Seznam škol vypisujících 2. kolo přijímaček bude zveřejněn v systému DIPSY (na webových stránkách škol a ve škole se zveřejní kritéria do 19. května 2025)
pondělí 26. KVĚTNA 2025 Poslední den pro podání přihlášek pro 2. kolo přijímaček	úterý 24. ČERVNA 2025 Vyhlášení výsledků 2. kola přijímaček

JAK PODAT PŘIHLÁŠKU KROK PO KROKU

(Ne)jen pro rodiče a zákonné zástupce



Plně digitální podání

★ Elektronickou formou prostřednictvím systému DIPSY na základě přihlášení identity občana (např. bankovní identitou).

1. Po ověření Vaší totožnosti Vám systém nabídne seznam dětí, které můžete přihlásit.
2. Až si vyberete dítě, systém vyplní všechny potřebné údaje.
3. Vyberte školu ze seznamu. Po tomto výběru uvidíte, jaké všechny dokumenty je potřeba k přihlášce doložit.
4. Odešlete přihlášku. Pozvánka ke zkouškám přijde elektronicky. Jakékoliv změny v přihlášce lze provádět jen do 20. února 2025.

Hybridní podání

★ Začátek proběhne elektronicky, ale není třeba ověřovat elektronickou totožnost; dokončení je potom tištěnou formou.

1. Vstoupíte do systému bez přihlášení a ručně vyplníte všechny požadované údaje.
2. Doložíte všechny potřebné dokumenty.
3. Vytisknete si zjednodušenou přihlášku s unikátním kódem vygenerovaným systémem.
4. Tuto přihlášku podepíšete a poštou nebo osobně doručíte na všechny školy, kam se žák hlásí. Pozvánka ke zkouškám přijde doporučeným dopisem.

Listinné podání

★ Podobně jako u přijímaček v minulých letech.

1. Vytisknete potřebný počet přihlášek a vlastoručně vyplníte, včetně podpisu.
2. Na všech přihláškách musí být shodné údaje!
3. Dokumenty, které školy vyžadují jako přílohu (např. lékařský posudek), je potřeba mít u každé přihlášky samostatně vytištěné.
4. Přihláška se zašle doporučeně na všechny školy nebo se jim předá osobně. V případě osobního předání je vhodné si nechat od školy potvrdit, že tiskopis převzala. Pozvánka ke zkouškám přijde doporučeným dopisem.

10 ČASTÝCH OTÁZEK

1. Dostanu body za známky na vysvědčení?

To záleží na konkrétní škole. Ta se může rozhodnout, jestli ke známkám přihlédne nebo ne. Bližší info tedy dohledáš v systému DIPSY nebo na webových stránkách škol. Můžeš se s nimi také spojit a přímo se jich zeptat, pokud se ti informaci nepodaří najít na internetu.

2. Když se hlásím na 3 školy, proč nemám 3 termíny jednotné přijímací zkoušky?

Není to potřeba. K celkovému skóre se ti započítá jako doposud ten test, ze kterého jsi dostal/a víc bodů.

3. Když se nedostanu na žádnou školu, mám podávat odvolání? Co mám dělat?

Pokud se na žádnou školu nedostaneš a škola neudělala v procesu přijímaček chybu, nemá smysl odvolání podávat. Všechna místa na tebou vybraných školách budou už obsazená. Musíš se tedy zúčastnit 2. kola přijímaček. Jaké školy vypisují druhé kolo, najdeš přehledně online v přihlašovacím systému DIPSY nebo přímo na stránkách školy. Druhé kolo probíhá stejně jako první. Ale už nebudeš znovu psát žádné přijímací testy.

4. Co když si zvolím nějaké pořadí škol v přihlášce, ale pak si to rozmyslím? Můžu nastoupit na druhou nebo třetí školu v pořadí místo té první, kam jsem se dostal/a?

Ne. Pořadí škol na přihlášce je závazné, proto si jej před podáním musíš dobře rozmyslet. Systém rozřadí žáky podle priorit na školy najednou, a proto se místa rovnou obsadí. Pokud nechceš nastoupit na školu, kam ses dostal/a, je třeba se vzdát svého přijetí a jít do druhého kola přijímaček. Je zde ale vždy riziko, že tebou vybraná škola nebude druhé kolo vypisovat.

5. Jak se dozvím výsledky?

Střední školy by měly stále zveřejňovat výsledky na veřejně přístupném místě ve škole. Budou ale také dostupné systému DIPSY, který už rovnou rozřadí, kdo se kam dostal. K těmhle informacím se dostaneš na základě svého registračního čísla, které ti systém přiřadil po podání přihlášky.

6. Můžu nějak předem zjistit, kolik bodů potřebuji na svou vysněnou střední školu?

Každá škola má svá kritéria přijímacího řízení. Minimálně 60 % tvoří jednotná přijímací zkouška (JPZ) a zbytek může být (ale nemusí) školní část. Její podmínky si vytvoří ředitel každé školy. V digitálním prostředí DIPSY bys měl/a vidět, jaký počet bodů stačil k přijetí v minulosti. Většinou je toto číslo také dohledatelné na webech školy.

7. Jsem z Prahy nebo jiného velkého města a mám strach, že tu bude na školách větší nával než jinde v republice. Jak to doopravdy je?

Ano, koncentrace přihlášek na SŠ je ve větších městech pochopitelně vyšší. Gymnázia se všeobecným zaměřením mají dlouhodobě vyšší poptávku.

POTŘEBUJEŠ JEŠTĚ VÍC INFORMACÍ?

Zamiř na informační web MŠMT
Přihlášky na střední školy 2025,
kde najdeš vše potřebné.

8. Jsem cizinec/cizinka a neumím perfektně češtinu. Mám nárok na nějaké úlevy, alternativní zadání nebo dodatečná přezkoušení? Pokud jsem z Ukrajiny, mohu stále dělat část přijímaček v ukrajinštině?

Pokud uchazeč prokáže, že studoval v zahraničí a chce dělat přijímačky, nemusí psát český jazyk, který je nahrazen rozhovorem. Uchazeči s dočasnou ochranou mají nárok psát jednotnou zkoušku z matematiky v ukrajinštině. Na stránkách CERMAT už je řada z nich v překladu, můžeš si je zde vyzkoušet: [Čtyřleté obory – Matematika | Jednotná přijímací zkouška \(cermat.cz\)](#).

9. Hlásím se jen na jednu školu. Mám nárok na to dělat přijímačky dvakrát stejně jako ostatní?

Ano, každý má nárok psát přijímačkové testy ve dvou termínech.

10. Kam mám jít skládat JPZ? Jsou to ty dvě první prioritní školy, které si vyberu?

To ti určí systém, který zohlední hlavně to, kde bydlíš, abys nemusel/a jezdit moc daleko. Také se to určuje podle kapacity. Vždy to ale bude škola, kam ses hlásil/a. Může se klidně stát, že pojedíš dvakrát na stejnou školu. Pokud využíváš náhradní termín JPZ, bude se konat na stejné škole jako řádný termín.

STRATEGIE PŘÍPRAVY NA PŘIJÍMAČKY

Základem je dostatečná příprava – myšleno taková, která je dostatečná právě pro tebe. Pro někoho to může znamenat udělat si pár testů a ve škole pochopit novou látku. Pro jiného to může být soustavná každodenní příprava za pomoci cvičebnic. Nebo cokoli mezi tím. Důležité tedy je si styl a systém (případně četnost) přípravy zorganizovat podle tvých konkrétních potřeb i možností.

OBECNÉ ZÁSADY SPRÁVNÉHO UČENÍ

- ★ **Využij všechny smysly.** Zrak (čtení), sluch (čtení nahlas nebo diskuse s někým), hmat (psaní, strukturování poznámek – zpětně působí na zrak).
- ★ **Udělej si dobrý poznámkový aparát.** Dobrá je jednoduchá struktura učiva na malých kartách, které využiješ k opakování.
- ★ **Využívej myšlenkové mapy.** Nevíš, jak na to? Podívej se [sem](#).
- ★ **Dodržuj pravidla PQIRST.** Co to je? Anglická zkratka, která obsahuje: přehled o učivu, klade-ní otázek, čtení, shrnutí vlastními slovy a testování. Když při učení používáme tuto metodu, znamená to, že si nejdříve máme prohlédnout, jak je text strukturován a jak je dlouhý, pak se podívat na otázky za textem, na co v textu máme hledat odpověď. Můžeme si tyto otázky i dát před sebe a teprve potom se pustíme do čtení textu. Zároveň se rovnou snažíme najít na polo-žené otázky odpovědi. Po přečtení ověříme, zda na otázky odpovědi máme, pokusíme se svý-mi slovy shrnout základní myšlenky textu. Na konci si můžeme vyzkoušet nějaký cvičný test.
- ★ **Využívej mnemotechnické pomůcky.** S jejich pomocí si člověk vytváří pomocnou strukturu pro zapamatování něčeho, co samo strukturu nemá – např. názvy chemických značek, názvy oper, názvy římských číslic. Pojmy můžeme doplnit do nějakého příběhu, název značky něco připomíná (např. vápník neboli Ca – cáká, nebo LaCo DoMu – posloupnost římských číslic.) Do příběhu se dávají třeba Smetanovy opery, např. Libuše dala Daliborovi Hubičku...

PŘÍPRAVA NA PŘIJÍMAČKY V OBDOBÍ ZÁŘÍ–DUBEN

1.

Ověř si, jak jsi na tom v tuto chvíli, jakých výsledků v testech dosahuješ. Z webu CERMAT ([Testová zadání v PDF](#) | [Jednotná přijímací zkouška](#)) si vytiskni testová zadání i výsledkové archy, testy vyplň a následně vyhodnoť a spočítej body.

2.

Podle výsledků si naplánuj **intenzitu i způsob přípravy**. Vybírat a kombinovat můžeš:

- školní přípravu,
- procvičování s kamarády (sourozenci, rodiči...),
- individuální přípravu s lektorem,
- placené kurzy,
- zkoušky nanečisto,
- cvičebnice testových úloh a zadání.

3.

Plán své přípravy **průběžně kontroluj** a v případě skluzu operativně **uprav**.

4.

V rámci přípravy se věnuj především **úlohám, které ti nejdou** – v nich je potřeba se zdokonalit a zlepšit. Úlohy, které zvládáš snadno, si jen občas zopakuj a připomeň, ale hlavní část přípravy věnuj úlohám, ve kterých často chybuješ.

5.

Nauč se **pracovat s časem** a sám/sama si hlídej, kolik ti ho ještě zbývá do konce testu. U přijímaček nemůžeš mít zapnutý mobil ani jinou pomůcku, která by tě upozornila na blížící se konec časového limitu.

6.

Důležité je nejen umět vyřešit a zodpovědět úlohy v testech, ale toto řešení pak správně přepsat do **záznamového archu** (který jediný se při „ostrých“ přijímačkách odevzdává). Proto je nezbytné při přípravě pracovat i s těmito archy. Informace najdeš např. zde: [Strategie na přijímačky z matematiky s ČT edu](#).



7.

Udělej si **vlastní strategii** toho, jak budeš u přijímaček pracovat. Které úlohy budeš dělat jako první, které potom? Obecně se doporučuje začít těmi **nejlehčími**, aby ses uklidnil/a, a až úplně nakonec si nechat ty, které ti zabere nejvíc času nebo v nich často chybuješ. Možná ti ale bude vyhovovat něco jiného. Důležité je si strategii připravit.

8.

Během přípravných měsíců si průběžně **ověřuj** (vyplněním celého testu), jakých výsledků **dosahuješ**. Budeš-li vědět, co už umíš a co ještě ne, budeš pravděpodobně klidnější, ale hlavně ti to umožní si efektivně rozvrhnout síly i čas do přijímaček.

9.

Nauč se **pracovat se stresem**, který tě u přijímaček čeká. Vzpomeň si, kdy jsi byl/a ve stresu a co ti pomohlo ho zmírnit. Může to být dechové cvičení, soustředění se na něco pozitivního, talisman nebo třeba akupresura, aromaterapie (voňavý olejček nakapaný na kapesníku, který máš v kapse...). Zkus najít něco, co ti funguje. Na přijímačkový wellbeing a zvládání stresu máme velký návod zde.

10.

Ideální je, pokud **znáš prostředí škol** (například z DOD), kde budeš přijímačky psát, abys měl/a alespoň nějakou malou „jistotu“. To samé platí i o cestě do těchto škol. Zkus si cestu nanečisto, ne až v den přijímaček.

11.

Existují placené služby, prostřednictvím kterých si můžeš přijímačky cvičně vyzkoušet v neznámém prostředí za podobných podmínek, které tě čekají u ostrých přijímaček. Pokud se rozhodneš tuto službu nevyužít, můžeš si zkusit psaní testu nasimulovat sám/sama: např. rodiče nebo kamarádi ti mohou zadat test a zapnout časomíru, cvičně můžete přijímačky zkoušet i se spolužáky ve větší skupině.

12.

V posledních dnech před přijímačkami už se **nesnaž** pracovat na maximum a dohnat to, co jsi nestihl/a. Jít na přijímačky s únavou a stavem vyčerpání ti neprospěje.

JAK ZVLÁDNOUT PŘIJÍMAČKY KROK PO KROKU

Týden před

- ★ Ujisti se, že víš, **na jakou adresu se máš do-
stavit** – existují školy, které mají více budov, a může se stát, že přijímací řízení nebude probíhat zrovna v té hlavní.
- ★ Udělej si **seznam krizových scénářů** a různých postupů. Připrav se na možnosti, které mohou přijít, a nachystej si varianty řešení.
- ★ **Vypiš všechny své silné stránky**, které v takové situaci můžeš využít (např. trpělivost, dobrý žák, intuice, zdravě riskující, optimista...). Podtrhni si, pro kterou z těchto vlastností si „sáhneš“ pro pomoc.
- ★ **Chod' pravidelně spát. Je to důležité!**
- ★ **Rozmysli si, co si oblečeš**, aby ses cítil/a pohodlně. Ráno se pak nezdržuješ přemýšlením, zda to, či ono tričko, případně tím, že oblíbená mikina je ve špinavém prádle. I takové maličkosti ti mohou ráno buď usnadnit, nebo zkazit.
- ★ Večer si jdi **včas lehnout**, ať jsi odpočatý/odpočatá a dobře se ti vstává. Nenervuj se učením a opakováním pozdě do noci a ani **nepij žádné energy drinky**. Ty tě sice nabudí, ale mohl/a bys mít problém usnout.
- ★ **Připrav si věci dle pozvánky**, které budeš potřebovat (doklad totožnosti, náhradní pera, vodu bez bublinek, svačinu, papírové kapesníky, malý kousek hořké čokolády).

Den před

- ★ Připrav si **vše, co budeš v den přijímaček
potřebovat** – průkaz totožnosti, pozvánku (a vše, co je v ní napsáno), psací a rýsovací potřeby včetně náhradních. Věci si dej do tašky či batohu, který si budeš brát s sebou, a mysli i na dostatečnou svačinu a pití.
- ★ **Připrav si oblečení**. Na část můžeš použít trochu příjemné vůně (můžeš si např. navonět cíp šátku).
- ★ **Naplánuj si, jak se do školy dopravíš**. Ať už autem, nebo veřejnou dopravou, určité pamatuj na dostatečnou časovou rezervu pro případ dopravní zácpy nebo jiné nenadálé situace. Lépe být na místě o 20 minut dříve než o minutu později.
- ★ **Sněz něco lehkého k večeři a udělej si čas na relaxaci ke zklidnění**.

Den přijímaček

- ★ **Vstaň včas.** Máš-li ve zvyku snídat, tak se nasnídej. Dej si vhodné pití. Můžeš si dát sprchu, osvěží tě. Ujisti se, že máš vše potřebné, v klidu se oblékni a s dostatečným předstihem se vydej do školy.



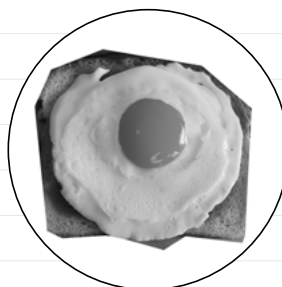
- ★ Využij **dechových a mindfulness technik.** Ty můžeš zařadit klidně i po cestě.

- ★ Dorazíš-li do školy výrazně dřív, **nemusíš sedět** celou dobu ve třídě. Můžeš si vyřídit formality, a pak se třeba jen projít po schodech či po chodbě, dojít si na záchod. Pokud tě běžně chytá velká tréma, může ti pohyb pomoci se trochu zklidnit.



Při testu

- ★ U zkoušky pracuj **podle své připravené strategie** a hlídej si čas.



Využij dechových a mindfulness technik.
Už to máš nacvičené!

- ★ **Pokračuj** v testu, i když máš pocit, že jsi ho zkazil/a. **Hod' to za hlavu** a soustřed' se na znění dalších otázek.
- ★ Při pocitu akutního stresu vědomě zpomal. Nádech, výdech. Pomalu si přečti otázku.

TIP NA ZÁVĚR!

Pokud se stane, že i přes všechny rady budeš mít pocit, že jsi konkrétní část přijímacích zkoušek zkazil/a, rozhodně pokračuj dál. Pracuj klidně, často se stává, že právě druhá část přijímaček se v těchto situacích, kdy se na ně přestaneme soustředit jako na něco zásadního, povede dobře.

JAK SE Z TOHO NEZBLÁZNIT

aneb přijímačkový wellbeing

Základ úspěchu při přípravě na velkou a náročnou událost DOBŘÍ TIME-MANAGEMENT

★ Pravidelný režim dne a strukturování činností

Důležité je začít pravidelným režimem – pravidelné vstávání v ranních hodinách, pravidelné usínání v podobnou dobu.

Důležité je, aby se ti v rámci pravidelného režimu dařilo věnovat učení v podobný čas. Pokud ti to půjde, bude tvůj mozek lépe připraven na osvojování znalostí, rychleji se soustředíš, a tím máš i pocit vyšší efektivity.

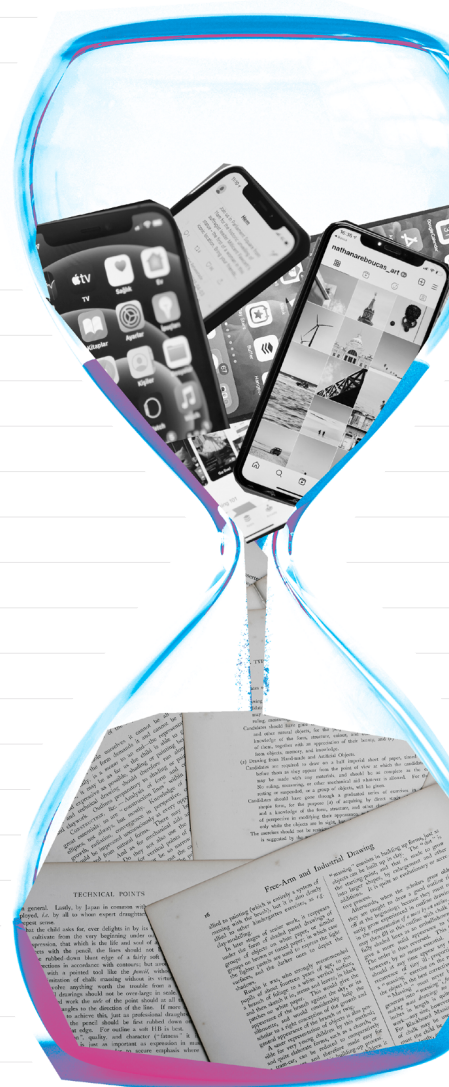
★ Stanovení priorit

Je nutné promyslet, které z činností jsou nyní nezbytné (musím) a které lze odložit (nemusím). Vždy platí pravidlo, že k zásadním a akutním povinnostem je nutné věnovat pozornost alespoň jedné povinnosti, kterou není nutné splnit hned. Tyto povinnosti často odkládáme, ale když je postupně neřešíme, přerostou nám přes hlavu a stanou se z nich akutní povinnosti, kterých je ale najednou příliš mnoho.

★ Volba efektivních postupů

Udělej si seznam tzv. „žroutů času“, kteří ovlivňují míru tvé efektivity a ubírají ti čas na skutečný odpočinek (např. sledování videí, psaní zpráv, komunikace s vrstevníky).

★ Dostatek odpočinku a relaxačních cvičení



STRES PŘÍMO PŘI PŘIJÍMAČKÁCH A KRÁTCE PŘED NIMI

Pocit stresu je přiměřený situaci, většina je na tom stejně.

Důležité je uvědomit si, že jednoduché techniky stres mohou ovlivnit.

Obecné rady

- ★ Snaž se myslet na něco jiného a příjemného. Rada „nemyslet na přijímací zkoušky“ nefunguje.
- ★ Představuj si něco pozitivního v souvislosti se zkouškami (toto lze využít i delší dobu před zkouškami – např. jak klidně vyplňuješ test nebo jak jdeš s novými spolužáky ven).
- ★ Dobře funguje představa přírody, důležité je myslet na takový podnět hodně intenzivně.
- ★ Nacvič si dechové a mindfulness techniky, ty se ti mohou v den přijímaček hodit.

Jak na dechové techniky?

- ★ Vědomý nádech-výdech. Vědomě se soustřeď na hluboký nádech nosem, zaměř se na to, jaký je vzduch, který vdechuješ až do plné kapacity plic. Následně vědomě vydechuj ústy a opět se soustřeď na to, jak se vzduch změnil. Je teplý, jak proudí krkem, přes jazyk, zuby, rty...
- ★ Trojúhelníkové nebo čtvercové dýchání. Opět vědomý nádech a výdech s tím, že při trojúhelníkovém dýchání po nádechu zadržíš na chvíli dech, teprve pak vydechuješ. Při čtvercovém zadržíš dech i po výdechu, než se začneš znovu nadechovat.
- ★ Při akutním stresu (nerozumíš otázkám, přestalo ti psát pero, propadáš panice) je možné se několikrát nadechnout přes kapesník (ale jen několik nádechů).

Jak na mindfulness?

- ★ Soustřeďíš se na tady a teď, ale ve smyslu, jaká je židle, na které sedíš, jaké je pero, které držíš apod. Vhodné je to v situacích, kdy se necítíš dobře, a cítíš, že tě stres pohlcuje. Pak je nutné umožnit hlavě soustředit se na něco jiného. Stačí toto provádět minutu, poté se vrátíš k testu.

JAK ZVLÁDNOUT PŘIJÍMAČKY KROK PO KROKU

Týden před

- ★ Ujisti se, že víš, **na jakou adresu se máš do-
stavit** – existují školy, které mají více budov,
a může se stát, že přijímací řízení nebude
probíhat zrovna v té hlavní.
- ★ Udělej si **seznam krizových scénářů**
a různých postupů. Připrav se na možnosti,
které mohou přijít, a nachystej si
varianty řešení.
- ★ **Vypiš všechny své silné stránky**, které v ta-
kové situaci můžeš využít (např. trpělivost,
dobrý žák, intuice, zdravě riskující, opti-
mista...). Podtrhni si, pro kterou z těchto
vlastností si „sáhneš“ pro pomoc.
- ★ **Chod' pravidelně spát. Je to důležité!**
- ★ **Rozmysli si, co si oblečeš**, aby ses cí-
til/a pohodlně. Ráno se pak nezdržuješ
přemýšlením, zda to, či ono tričko, případ-
ně tím, že oblíbená mikina je ve špinavém
prádle. I takové maličkosti ti mohou ráno
buď usnadnit, nebo zkazit.
- ★ Večer si jdi **včas lehnout**, ať jsi odpočatý/
odpočatá a dobře se ti vstává. Nenervuj se
učením a opakováním pozdě do noci a ani
nepij žádné energy drinky. Ty tě sice nabu-
dí, ale mohl/a bys mít problém usnout.
- ★ **Připrav si věci dle pozvánky**, které budeš
potřebovat (doklad totožnosti, náhradní
pera, vodu bez bublinek, svačinu, papírové
kapesníky, malý kousek hořké čokolády).

Den před

- ★ Připrav si **vše, co budeš v den přijímaček
potřebovat** – průkaz totožnosti, pozvánku
(a vše, co je v ní napsáno), psací a rýsovací
potřeby včetně náhradních. Věci si dej do
tašky či batohu, který si budeš brát s se-
bou, a mysli i na dostatečnou svačinu a pití.
- ★ **Připrav si oblečení**. Na část můžeš použít
trochu příjemné vůně (můžeš si např.
navonět cíp šátku).
- ★ **Naplánuj si, jak se do školy dopravíš**. Ať už
autem, nebo veřejnou dopravou, určité pa-
matuj na dostatečnou časovou rezervu pro
případ dopravní zácpy nebo jiné nenadálé
situace. Lépe být na místě o 20 minut dřív
než o minutu později.
- ★ **Sněz něco lehkého k večeři a udělej si čas
na relaxaci ke zklidnění**.

Den přijímaček

- ★ **Vstaň včas.** Máš-li ve zvyku snídat, tak se nasnídej. Dej si vhodné pití. Můžeš si dát sprchu, osvěží tě. Ujisti se, že máš vše potřebné, v klidu se oblékni a s dostatečným předstihem se vydej do školy.



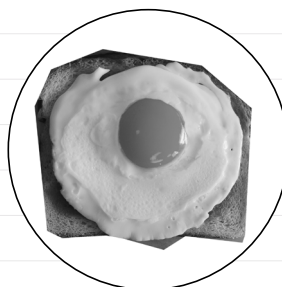
- ★ Využij **dechových a mindfulness technik.** Ty můžeš zařadit klidně i po cestě.

- ★ Dorazíš-li do školy výrazně dřív, **nemusíš sedět** celou dobu ve třídě. Můžeš si vyřídit formality, a pak se třeba jen projít po schodech či po chodbě, dojít si na záchod. Pokud tě běžně chytá velká tréma, může ti pohyb pomoci se trochu zklidnit.



Při testu

- ★ U zkoušky pracuj **podle své připravené strategie** a hlídej si čas.



Využij dechových a mindfulness technik.
Už to máš nacvičené!

- ★ **Pokračuj** v testu, i když máš pocit, že jsi ho zkazil/a. **Hod' to za hlavu** a soustřeď se na znění dalších otázek.
- ★ Při pocitu akutního stresu vědomě zpomal. Nádech, výdech. Pomalu si přečti otázku.

TIP NA ZÁVĚR!

Pokud se stane, že i přes všechny rady budeš mít pocit, že jsi konkrétní část přijímacích zkoušek zkazil/a, rozhodně pokračuj dál. Pracuj klidně, často se stává, že právě druhá část přijímaček se v těchto situacích, kdy se na ně přestaneme soustředit jako na něco zásadního, povede dobře.

JAK SE LÉPE UČIT A ZVLÁDNOUT PŘIJÍMAČKY

s lehkostí

Jakkoli jste mohli slyšet, že si každý na učení musí přijít sám a každému vyhovuje něco jiného, jakkoli jsme každý jedinečný, existují techniky a strategie, které efektivně pomáhají v učení prakticky všem. Naše mozky jsou v mnohém velice podobné a proces učení, k němuž neoddělitelně patří paměť, se v nás odehrává stejně.

Porozumíme-li pár principům, jak naše hlavy fungují, můžeme se lépe učit. Můžeme se tak naučit cokoli budeme chtít, a mít tak svobodu jít si za svými sny. Efektivnější učení není jen o známkách, o bodech a procentech v testech, ale také o tom, kolik času a jaký čas nad učením strávíme. Učení nás může bavit a probouzet v nás zvědavost pro poznávání dalšího. U učení se nemusíme trápit ani nudit. Ale jak na to?

Prakticky můžeš své učení vylepšit několika jednoduchými triky. Jsou pro každého a nepotřebuješ na ně speciální hlavu, geny nebo talent. Tady jsou. Pro snadné zapamatování a využití jsou rozdělené do pěti částí a začínají na písmenko „P“, na které je čeština bohatá.



PODNĚT

Motivace je pro učení jako palivo – bez ní se daleko nedostaneme. Když máme jasný důvod, proč se něco učit, ať už je to splnění našich snů, nebo prostě zvědavost, učení nám jde mnohem snáz. Je to ten základní kámen, na kterém postavíme všechno ostatní. Motivace může být vnější (například odměna, uznání od okolí – třeba rodičů, dobré známky) nebo vnitřní (například zájem o předmět, touha po mentálním růstu). Vnitřní motivace je obzvláště účinná, protože vede k hlubšímu zapojení a dlouhodobějšímu zájmu o učení. Když jsme motivováni, najdeme si cestu, jak se učit efektivněji, jsme trpělivější při řešení problémů a nevzdáme se, i když to jde sem a tam těžko.

Zaměř se na to, jak je učivo užitečné nebo zajímavé. Spojuj si učivo s vlastními zájmy a vášněmi, abys viděl/a, jak se to, co se učíš, dotýká tvého života a budoucnosti. Stanov si reálné cíle – krátkodobé i dlouhodobé. To znamená, že si vytyčíš takové úkoly, které jsou pro tebe dosažitelné a zajímavé. Do představy svého cíle a jeho úspěšného naplňování, cesty k cíli, se vžij všemi smysly. Představ si, jaké to bude a co ti to přinese, až toho dosáhneš.

Důležité je také vidět, jak se zlepšujeme, takže si své pokroky zapisuj a odměňuj se za ně, ať máš důvod těšit se z toho, čeho už jsi dosáhl/a. Obklopuj se lidmi, včetně těch na sociálních sítích, kteří tě podporují. A neber příliš vážně, když něco nejde hned na první pokus nebo když prostě nemáš den. Motivace je klíčová, protože bez ní je učení jen nudná povinnost, ale s ní se může stát dobrodružstvím.

PLÁN

Sestavení si efektivního plánu je klíčové pro úspěch v jakékoli činnosti, a učení není výjimkou. Plán funguje jako mapa nebo GPS, která nám ukáže, jak se dostat k cíli. Bez něj riskujeme, že se ztratíme nebo spálíme energii na nesprávných krocích. Představ si, že by tě postavili v běhačkách na startovní čáru a odstartovali ti to. Tři, dva, jedna, START! Ty se rozeběhneš, ale po pár krocích se zarazíš: „Počkat, počkat, co že to vlastně běžím? Maraton, nebo přes překážky?!" Když nevíme, jak a kam běžet, nemůžeme se efektivně připravit. Možná si vezmeme nesprávnou obuv nebo si špatně rozložíme energii. Plán je prostě pro učení zásadní. Tvoř si vlastní plány a využívej i ty vnější. Co třeba obsah knihy na jejím začátku? Spousta studentů dělá velkou chybu tím, že obsah přeskakuje, a tím ztrácí přehled. Vždy se v daném předmětu, látce, učebnici, jednotlivé kapitole, prezentaci zorientuj. Uč se od celku k deTAILu. Vidíš tam ten zadek, že jo? (tail z angl. zadnice, ohon, ocas, konec) Detaily patří na konec! Je to v tom slově schované.

Plán nenechávej jen v hlavě, vyndej ho ven! Třeba fixou na papír nebo do plánovače v počítači. Jednotlivé kroky k sestavení plánu:

- ★ Stanov si konkrétní cíle. Vytyč si cíle a posiluj motivaci, zejména tu vnitřní, viz výše.
- ★ Do plánu zahrň i opakování učiva a odpočinek.
- ★ Naplánuj si den po dni. Rozděl si učivo na menší kousky. Průběžné učení je mnohem efektivnější než to na poslední chvíli v jednom zátahu. Už jen tvorba plánu a orientace v učivu, kterou pro sestavení plánu podnikneš, ti pomůže získat přehled a ten potřebuješ pro vhled, pro pochopení. PŘEHLED přináší VHLED.
- ★ Ne všechny hodiny a dny jsou stejné. Pozoruj, kdy máš více energie a kdy se ti nejlépe soustředí na učení. Ráno, v poledne, nebo večer? Pokud jsi dívka, zpozorni. V průběhu menstruačního cyklu se mění tvé prožívání a to má na učení také vliv. Zjistíš-li, že se ti v některých fázích cyklu učí lépe, využij toho a uzpůsob tomu svůj plán. Ve dnech, kdy nemáš tolik síly, si odpočiň a sniž nároky, které na sebe máš.
- ★ Témata učiva mezi sebou kombinuj, v jeden den se nauč kousek od toho a kousek od dalšího. Ukazuje se, že je to mnohem efektivnější než celé odpoledne věnovat jednomu předmětu.
- ★ Průběžně si na plán dělej zpětnou vazbu. Vyhovuje ti? Daří se ti ho naplňovat? Co bys mohl/a udělat jinak, aby ti šlo učení ještě o něco snáze? Plán upravuj. Občas si nastavíme nerealistické cíle, které nás mohou odradit od plnění celého plánu.

POHODA

Aby ti šlo učení co nejlépe, je důležité se cítit dobře a mít vše nastavené tak, aby ti to vyhovovalo. Starost o sebe je víc než důležitá. Spánek, jídlo, jak se cítíš, pohyb, pohodlné sezení, dobré světlo, klidné okolí, příjemná teplota a čerstvý vzduch – to všechno hraje roli v tom, jak ti učení půjde. Prozkoumej, co tě nejvíce ovlivňuje, a vylad' si místo, kde se učíš. Nalad' své tělo na učení stejně tak, jako se atlet před podáním výkonu rozcvičí. I ty si udělej rozcvičku, která tě připraví na pohodové učení. Povzbudit se můžeš meditací, protažením nebo oblíbenou hudbou.

Nepodceňuj ani spánek. I ve spánku se učíme. Náš mozek ve spánku zpracovává, co se přes den naučil. A tak tě může velmi překvapit, že to, ses se v jeden den učil/a a měl/a pocit zmaru, že to do hlavy neleze, přes noc uzrálo a ty si pamatuješ mnohem více, než sis myslel/a. Školní prostředí můžeme sice ovlivnit jen do určité míry, ale můžeme si dopředu trénovat, jak si i v omezených podmínkách poradíme, a připravit se na ně dopředu.

PROSTŘEDKY

Víš, proč se učíš, máš vnitřní motivaci, sestavil/a sis plán pro dosažení svých cílů, cítíš se dobře nalaďen/a. Jak se tedy učit? Zapomeň na memorování a biflování. Učit se můžeš i jinak a efektivněji.

Zazdrojvej se

Uč se z různých zdrojů – knih, videí, aplikací. Nevyhovuje ti učebnice nebo prezentace z tvé školy? Najdi si v knihovně nebo na internetu jiný zdroj, který se ti bude lépe číst. Při čtení se nehrb nad stolem, pomoz si stojánkem a hlídej si rovnou páteř. Při čtení si ukazuj prstem, vedeš tak své oči a s nimi svou pozornost. Nedaří se ti něco pochopit jen čtením textu? Nech si látku vysvětlit videem na YouTube nebo se zeptej svého okolí, jestli něco o tom, co se právě učíš, třeba vědí a mohou ti předat souvislosti a praktický kontext. Uč se od celku k deTAILu, jak je napsáno výše. Vždy si nejdříve udělej přehled toho, co se jdeš učit. Pomůže ti k tomu ptaní se základními otázkami – kdo, co, kdy, kde, jak, proč –, které využiješ i nadále třeba při opakování. Takhle připravíš v mozku ty správné „šuplíky“, kam bude nové informace „uklízet“.

Tvoř si poznámky

Vlastní poznámky jsou pro porozumění a zapamatování lepší než ty převzaté od učitele nebo spolužáka. Když jen opisuješ z tabule nebo z prezentací, tak to moc nepomáhá, protože tím nepro-
nikáš hlouběji do toho, co se učíš. Proto si tvoř poznámky vlastními slovy, zapoj barvy a obrázky. Nemusíš se vykreslovat, stačí jednoduché symboly nebo si obrázek vytisknout a vybarvit. Proč?
Náš mozek si mnohem lépe pamatuje barevné obrázky než černá písmenka a čísla na bílém papíře. Učení také zlepšuje tvorba poznámek v prostoru, to znamená, že si nepíšeš do řádků lineárně, jak jsi nejspíše zvyklý/zvyklá, ale radiálně, paprskovitě. Takto fungují myšlenkové mapy, o kterých se více dozvíš v další kapitole.

Spoj si to, co se učíš, s tím, co už znáš. Nebo s příběhy, které jsou ti blízké. Snáze tak látce porozumíš a budeš si ji lépe pamatovat. Spousta věcí kolem nás včetně těch, které se učíme ve škole, funguje na podobných principech, jen mají pokaždé trochu jiný kabát. Pomáhej si mnemotechnickými pomůckami. Zapojením všech smyslů zvyšujeme zapamatování.

Oblíbenou technikou mezi studenty jsou kartičky, flashcards. Na jednu stranu papírové kartičky si napíšeš otázku nebo pojem, který se chceš naučit, a na druhou odpověď, vysvětlení. Trénuješ a odhazuješ kartičky s informacemi, které ses naučil/a, a do balíčku kartiček si vracíš ty, které si potřebuješ ještě trochu osvojit. Kartičky si můžeš tvořit i virtuální, různé vhodné aplikace můžeš dohledat na internetu.

Dělej si pauzy. Častější střídání učení a odpočinku ti pomůže v udržení pozornosti a zamezí vyčerpání. Můžeš se učit třeba 25 minut, a pak si udělat na 5 minut pauzu. Intervaly si nastav podle sebe. Důležité je to, co sedí nejvíce tobě. Někdy se tomuto říká technika Pomodoro po italském studentovi Francescu Cirillovi, který používal při svém studiu kuchyňský časovač ve tvaru rajčete (italsky se rajče řekne právě pomodoro).

PRAXE

Trénuj, opakuj. Žádný učený z nebe nespádl. Učení je cesta. Žádná technika není samospásná. Je důležité mezi sebou techniky kombinovat, učit se různými způsoby. I když jsi mnohokrát mohl/a slyšet, že opakování je matka moudrosti, není to tak úplně pravda. Opakované setkání se s informací sice zvyšuje pravděpodobnost zapamatování, ale nezaručuje, že porozumíme do hloubky, v kontextu a že budeme schopni informaci užitečně využít. Proto je potřeba se setkat s informací různými způsoby – slyšet o ní ve škole, něco si přečíst, popovídat si o tom s někým, zakreslit na papír nebo rovnou zažít. Řídit auto se nejlépe naučíme řízením a ne povídáním o tom, jak se auto řídí. Cizí jazyk se nejlépe naučíš tak, že budeš jazyk žít – mluvit, mluvit a mluvit, poslouchat a číst, ne biflovat izolovaná slovíčka podle abecedního seznamu v učebnici. Opakuj si pestře a aktivně. Místo pasivního čtení informace aktivně reprodukuj. Například si nahlas vysvětluj učivo a předstírej, že jsi učitel, vytvoř si vlastní test nebo si zahraj na potítko. Hledej cesty, jak to udělat. Jak ještě jinak by to šlo? Zapoj své spolužáky, vzájemně se můžete podporovat, předávat zkušenosti, vysvětlovat si nebo se tréninkově zkoušet.

*Jak se ještě lépe učit?
Tvoř si myšlenkové mapy*

I když jsme se ve škole od první třídy učili zapisovat informace do řádků, lineárně, zleva doprava odshora dolů, není to jediný způsob, jak si zapisovat. Existuje způsob, jak si vizualizovat myšlenky třeba právě i pro učení do školy, který přináší díky své struktuře a principům, na kterých stojí, celou řadu výhod – hlubší porozumění, lepší orientaci a chápání v souvislostech a v neposlední řadě podporuje paměť a kreativitu. Říká se tomu technika myšlenkového mapování (z anglického mind mapping). Myšlenková mapa je nástroj vizualizace, která vypadá jako strom nebo pavučina, kde centrální myšlenka je v centru papíru a související informace jsou rozvětvené okolo. Učení tě díky myšlenkovým mapám může začít překvapivě hodně bavit. Jak na myšlenkovou mapu?

1.

Vezmi papír na šířku. Doprostřed si napiš téma, které se učíš. Písmenka můžeš podpořit i jednoduchým obrázkem, zvýšíš tak zapamatování

2.

Ze středu ved' barevné větve. Nejdřív silné, pak se mohou ke krajům papíru zužovat, stejně tak i písmo, kterým píšeš. Všimni si, že díky této paprskovité struktuře, která ti může připomínat pohled shora na korunu stromu, máš při učení neustále přehled. Najednou vidíš střed, o co se jedná, z něj vychází silné větve se slovy popisující hlavní části ústředního tématu, a když se zatouláš očima po větvích do krajů papíru, dostáváš se od celku k detailům.

3.

Na větve piš klíčová slova. Jen to nejnnutnější, vlastními slovy vystihni, co se chceš naučit.

Na větvích by ti měla sedět písmenka jako holoubci na drátě. Větev je pro tebe vedoucí linkou. Psaním slov vedle větve si zbytečně zabíráš místo.

4.

Používej barvy: fixy, pastelky. Nebo máš možná blíže k digitální tvorbě. Přidej obrázky, značky, symboly. Anglicky to hezky zní: When we draw, we remember more (když kreslíme, víc si zapamatujeme).

5.

Větve, které vychází z centra, můžeš kreslit různými směry. Na střídačku, po směru hodinových ručiček nebo proti. Prozkoumej, co ti sedí více.

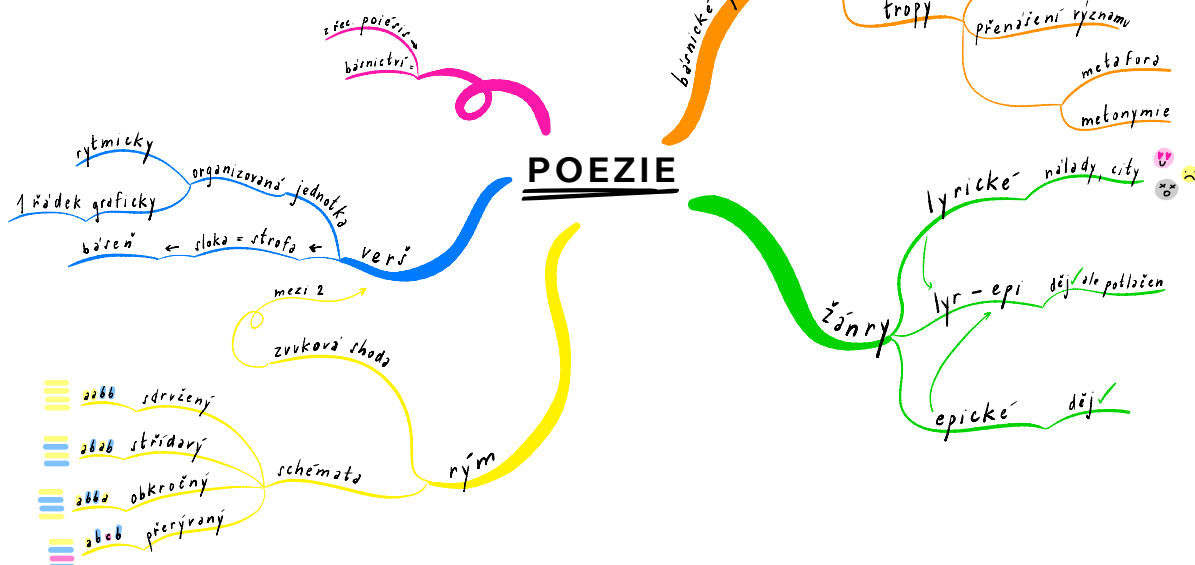
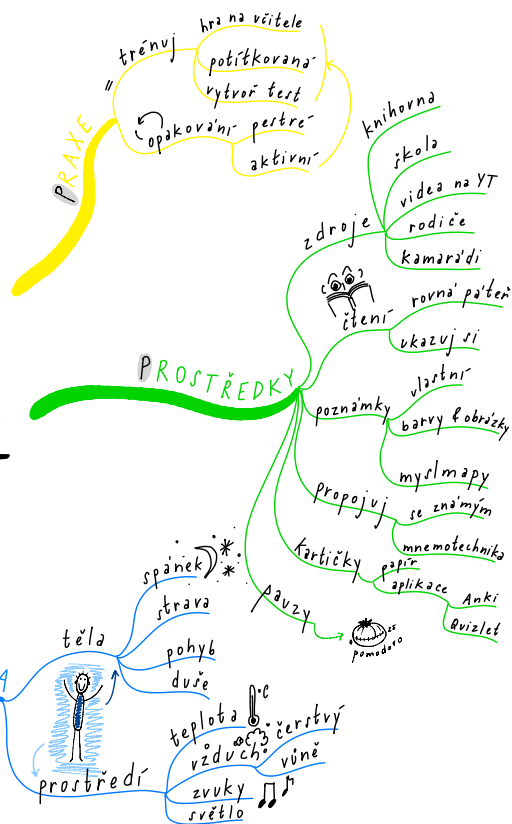
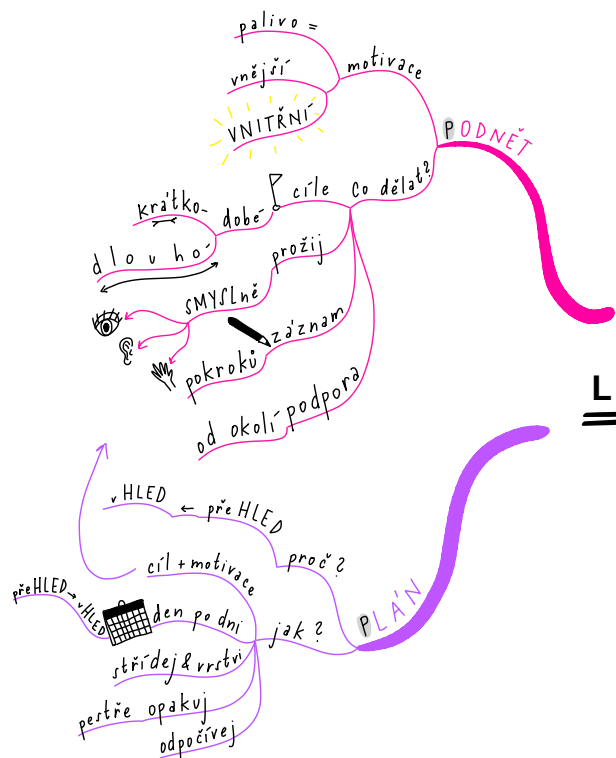
6.

Myšlenková mapa je tvůj vlastní záznam myšlenek, slouží tobě a nemusí se tak v ní nikdo další vyznat. Neporovnávej se proto se spolužáky, důležité je, že ti myšlenkové mapy pomáhají. Pamatuj, že to, co je stále stejné, náš mozek nudí. Nevěnuje tomu proto pozornost. A to je pravý opak toho, co při učení potřebuješ. Proto čím hravější a bláznivější tvé myšlenkové mapy budou, tím hlouběji si budeš učivo pamatovat.

7.

Myšlenkové mapy můžeš tvořit také digitálně pomocí softwarů na tvorbu myšlenkových map nebo je kreslit v tabletu. Mapy využiješ i pro tvorbu slohové práce, plánování projektů, při přípravě na pohovor i v osobním životě. Myšlenkové mapy představují mocný nástroj pro vizualizaci informací, zvýšení pochopení a jsou tak báječné nejen pro efektivní učení.

DVA PŘÍKLADY MYŠLENKOVÝCH MAP



JDEME NAOSTRO

NA CO SI DÁT POZOR U VYPLŇOVÁNÍ PŘIJÍMAČKOVÉHO TESTU

1. U každé otázky v záznamovém archu označujeme křížkem jen jedno políčko.
2. Odpovědi na uzavřené otázky křížkujeme přesně z rohu do rohu, nepřetahujeme, nepíšeme písmena!
3. Píšeme modrou či černou propiskou, ne obyčejnou tužkou nebo gumovacím perem, nepoužíváme bělítka.
4. Pokud měníme svou odpověď, musíme důkladně zabarvit chybně zaškrtnuté pole. (Musíme si to důkladně vrozmyslet, protože oprava už pak není možná. Nesmíme zapomenout označit správnou odpověď.)
5. U testů z matematiky píšeme do záznamového archu postup řešení tam, kde to zadání vyžaduje.
6. U konstrukčních úloh z matematiky můžeme rýsovat obyčejnou tužkou, ale finální řešení potom obtáhneme propiskou.



JE TO PŘÍLEŽITOST

NEDOSTAL/A JSEM SE. JSEM HLOUPÝ/HLOUPÁ?

To, že se mladý člověk nedostane na školu, kam se dostat chtěl, může mít mnoho příčin. Na školu se hlásilo hodně zájemců, kterým se z různých důvodů podařily přijímací zkoušky lépe. Pravděpodobně lépe zvládli stres. To, zda se dostaneme na školu, neukazuje, jak jsme nadaní.

Co s tím?

1. Podívej se na krizové scénáře, které sis připravil/a před přijímačkami.
2. Nakresli si postup řešení, jako kdybys radil/a kamarádovi.
3. Postupuj dle obvyklých rad – zkus druhé a třetí kolo přijímaček, zkus najít podobné školy.
4. Nenech se při postupu ovlivnit názory okolí (třeba že jiné školy nejsou dobré).
5. Pokud předchozí varianty nevyjdou, nastup na libovolnou školu, kde je místo, a následně se pokus přestoupit.

PLÁNOVÁNÍ OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE

Vzniklou situaci můžeš využít pro svůj osobnostní rozvoj.

1. Pečlivě analyzuj své silné stránky, promysli si vlastní rezervy. Řekni si, na čem chceš dál pracovat a čemu se chceš ve svém osobnostním rozvoji věnovat.
2. Můžeš začít intenzivně studovat cizí jazyky. Vyber si různé jazykové kurzy, zvýš své jazykové kompetence. To se ti vždycky bude hodit. Pokus se racionálně využít toho, co stávající škola nabízí.
3. Rozvíjej své komunikační dovednosti.
4. Připravuj se na nové přijímačky jiným způsobem. Fakt, že už na nějaké škole jsi (i když mimo tvůj zájem), ti pomůže snížit stres.

PLÁNOVÁNÍ ŽIVOTNÍ KARIÉRY I V TÉTO SITUACI:

1. Vypiš si možnosti, které bys v životě chtěl/a dělat, a k nim naplánuj různé cesty, které k tomuto cíli mohou vést.
2. Postupně rozplánuj dosažení cíle na kratší úseky, které jsou časově lépe dosažitelné a jejich plnění je dobře ověřitelné.
3. Pokud si s tímto plánem nevíš rady, je ideální obrátit se na výchovného poradce základní školy, odkud ses na střední školu hlásil/a. Tito učitelé tě lépe znají a určitě ti rádi s plánováním životního rozvoje pomohou.

TIP NA ZÁVĚR!

V každém případě hledej pozitivní současnou situaci. Co pozitivního ti může přinést škola, kam jsi původně nechtěl/a? Vytvoř seznam pozitiv a měj ho na viditelném místě.

