

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 PQRST.** Co to je? Anglická zkratka, která obsahuje: přehled o učivu, klade ní otázky, 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 položené otázky odpovědi. Po přečtení ověříme, zda na otázky odpovědi máme, pokusíme se svými 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 zaberou 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 mysl 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, určitě 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.



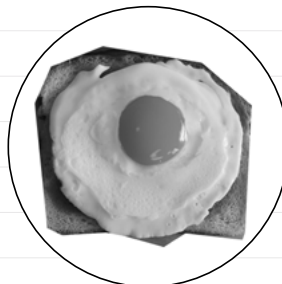
- ★ Využij **dechových a mindfulness technik.** Ty můžeš zařadit klidně i po cestě.

- ★ 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 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.